



# Weekly Menu



日曜日	12月1日 (月)					12月2日 (火)					12月3日 (水)					12月4日 (木)					12月5日 (金)					12月6日 (土)					12月7日 (日)					
<div>朝食</div> <div>モーニング</div>	和食 サーモンマヨカツ ポテの醤油バター風味 ご飯・味噌汁 洋食 ウィンナー(2本) ポテの醤油バター風味 パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					和食 白身魚の一口竜田揚げ ごぼうのポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 明太子スパゲッティ ごぼうのポテトサラダ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース					和食 和風スクランブル 白菜と挽肉の炒め煮 ご飯・味噌汁 洋食 チーズチキンカツ 白菜と挽肉の炒め煮 パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					和食 野菜コロッケ ほうれん草とコーンのソテー ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン ほうれん草とコーンのソテー パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース					和食 春巻 ニンジンとチリメンジャコのキンピラ ご飯・味噌汁 洋食 ブレンオムレツ ニンジンとチリメンジャコのキンピラ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) ジョア リンゴジュース					和食 肉団子のカレーコンソメ風味 小松菜とえのきのみぞれ和え ご飯・味噌汁 洋食 ハム 小松菜とえのきのみぞれ和え パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース					和食 温泉玉子 ウインナーと野菜のソテー ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグ ウインナーと野菜のソテー パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					
	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
	和食	850kcal	17.9g	25.8g	141.9g	2.2g	747kcal	20.2g	15.4g	136.2g	2.3g	764kcal	24.0g	17.3g	131.6g	2.6g	756kcal	18.5g	14.3g	145.0g	2.5g	680kcal	16.2g	6.5g	143.0g	2.4g	749kcal	20.6g	15.4g	136.3g	3.0g	782kcal	23.4g	19.8g	131.2g	2.8g
<div>昼食</div> <div>ランチ</div>	A 鶏もも肉の竜田揚げ					A 醤油ラーメン					A 麻婆豆腐飯					A キーマカレー					A ミートソース					A 照り焼きチキン					A チキンの衣揚げ デミマヨソース					
	B 豚肉と茄子味噌炒め																																			
	選べる小鉢(2種類より1つ) 五目巾着の煮物 白菜のお浸し					焼売					もやしときくらげの中華和え					キャベツサラダ					ブロッコリーのナムル					じゃが芋の甘辛炒め					ヨーグルト					
	ご飯・汁物					炒飯					汁物					汁物・デザート					ご飯・汁物					ご飯・汁物					ご飯・汁物					
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
A定食	792kcal	20.4g	17.6g	140.7g	3.5g	1102kcal	31.1g	18.3g	202.2g	9.7g	809kcal	24.6g	18.8g	140.1g	6.3g	835kcal	17.9g	17.3g	157.5g	4.3g	839kcal	21.9g	9.1g	172.2g	4.5g	837kcal	31.8g	19.0g	138.0g	3.8g	992kcal	37.0g	34.1g	138.2g	3.3g	
<div>夕食</div> <div>ディナー</div>	A ケイジャンチキン					A ヒレカツ					A 鶏もも肉のこがし味噌焼き					A チキン南蛮					A クリーム煮込みハンバーグ					A メンチカツ					A ピーマン肉詰めフライとカレーコロッケ					
	B 豚の生姜焼き					B 豚キムチ炒め					B 豚肉と大根の炒め煮					B 豚肉のねぎ塩焼き					B 鶏肉とキャベツのガリパタ炒め					B 鶏のチリソース					B 豚肉と野菜のビーフン					
	選べる小鉢(2種類より1つ) もやしとほうれん草のカレーチャプチェ 豚の生姜焼き					選べる小鉢(2種類より1つ) いんげんとベーコンのソテー おくらとえのきのお浸し					選べる小鉢(2種類より1つ) 白滝ときこのこのピリ辛炒め 蓮根と玉葱のマヨ和え					選べる小鉢(2種類より1つ) 炒り豆腐 香味野菜の青じそ風味					選べる小鉢(2種類より1つ) 山菜とこんにゃくのきんぴら 海藻と玉ねぎの梅おかか和え					選べる小鉢(2種類より1つ) 厚揚げと青菜の煮物 スパゲティーサラダ					選べる小鉢(2種類より1つ) 春雨ともやしの炒め物 ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ					
	A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
A定食	814kcal	32.7g	20.7g	128.8g	3.7g	774kcal	21.9g	13.3g	146.0g	4.2g	876kcal	34.3g	22.6g	138.0g	5.6g	1021kcal	33.7g	35.8g	141.0g	4.4g	896kcal	28.4g	22.7g	150.0g	4.8g	1154kcal	25.0g	40.6g	176.0g	6.0g	913kcal	17.2g	26.2g	156.3g	2.8g	

\*表示価格は税込です。\*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

\*朝食は、牛乳を選択した場合の栄養価を表示しております。\*昼食・夕食は選べる小鉢2種の平均の栄養価にて、栄養価を算出しております。