



# Weekly Menu

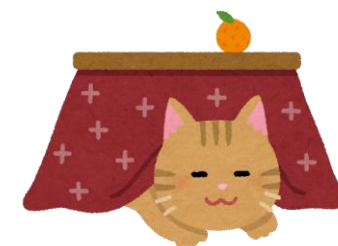


日曜日	12月22日 (月)					12月23日 (火)					12月24日 (水)					12月25日 (木)					12月26日 (金)					12月27日 (土)					12月28日 (日)				
朝食   モーニング																																			
	和食 さつま揚げと人参のきんぴら チーズチキンカツ ご飯・味噌汁 洋食 ほうれん草とベーコンのソテー チーズチキンカツ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 マスケットジュース					和食 和風スクランブル 豚野菜炒め ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン 豚野菜炒め パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					和食 ウィンナー 小松菜とコーンの煮浸し ご飯・味噌汁 洋食 ブレンオムレツ 小松菜とコーンの煮浸し パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 マスケットジュース					和食 アジフライ 青梗菜ともやしの中華和え ご飯・味噌汁 洋食 ハム 青梗菜ともやしの中華和え 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 大根とツナの炒め煮 肉入りコロッケ ご飯・味噌汁 洋食 マカロニサラダ 肉入りコロッケ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) ジョアor牛乳 マスケットジュースorリンコジュース														
	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	738kcal	20.4g	14.1g	137.8g	2.6g	765kcal	23.6g	17.3g		2.6g	759kcal	22.7g	18.5g	130.4g	3.1g	778kcal	22.0g	17.7g	137.9g	2.7g	740kcal	18.8g	9.2g	149.9g	2.6g									
昼食   ランチ	A スパイシーポークジンジャー 					A 味噌ワントン麺 					A 親子丼 					A チキンカレー 																			
	B 鶏肉のマヨ味噌焼き 																																		
	選べる小鉢(2種より1つ) 青梗菜と油揚げの炒め スパゲティサラダ					もやしとほうれん草のナムル					蒸し鶏のコールスローサラダ					カラフルサラダ																			
	ご飯・汁物					炒飯					汁物					汁物・デザート																			
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					
A定食	829kcal	27.3g	21.4g	136.1g	5.3g	894kcal	27.3g	15.7g	159.5g	10.8g	857kcal	30.2g	18.7g	139.2g	5.1g	826kcal	16.7g	16.1g	160.2g	4.6g															
夕食   ディナー	A 少し早いクリスマスプレート 					A 豚の粗挽きベッパー焼き 					A 鯖のキムチマヨ焼き 					A ポテト麻婆 																			
	 鶏肉と野菜の卵炒め 					B 厚揚げと挽き肉の中華炒め					B とんかつ おろしぼん酢 																								
	選べる小鉢(2種より1つ) 少し早いクリスマスデザート					選べる小鉢(2種より1つ) 揚げ茄子の葱ソース いんげんの和風マスタード和え					選べる小鉢(2種より1つ) ペンネナポリタン 大根とツナのおかか和え					選べる小鉢(2種より1つ) ラタトゥイユ きゅうりの和風ピクルス																			
	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					
A定食	1274kcal	27.3g	62.1g	156.8g	3.6g	790kcal	24.1g	21.6g	130.6g	3.6g	1070kcal	27.9g	47.2g	131.8g	4.0g	795kcal	20.7g	10.1g	161.0g	6.3g															





# 冬休み



\*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。