



Weekly Menu



日曜日	12月8日 (月)					12月9日 (火)					12月10日 (水)					12月11日 (木)					12月12日 (金)					12月13日 (土)					12月14日 (日)				
朝食 	和食 焼売 ハムと野菜のカレー炒め ご飯・味噌汁 洋食 プレーンオムレツ ハムと野菜のカレー炒め パン・スープ 選べる飲料 牛乳 マスカットジュース					和食 サーモンマヨカツ ツナ入りマカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン ツナ入りマカロニサラダ パン・スープ 選べる飲料 牛乳 リンゴジュース					和食 肉団子の旨煮 ごぼうのポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 野菜のスクランブルエッグ ごぼうのポテトサラダ パン・スープ 選べる飲料 牛乳 マスカットジュース					和食 納豆 ほうれん草とコーンのソテー ご飯・味噌汁 洋食 フライドチキン ほうれん草とコーンのソテー パン・スープ 選べる飲料 牛乳 リンゴジュース					和食 和風マカロニサラダ 豚野菜炒め ご飯・味噌汁 洋食 肉入りコロッケ 豚野菜炒め パン・スープ 選べる飲料 ジョア マスカットジュース					和食 温泉玉子 コーンじゃがバター風味 ご飯・味噌汁 洋食 メンチカツ コーンじゃがバター風味 パン・スープ 選べる飲料 牛乳 リンゴジュース					和食 白身魚フライ キャベツと筍の炒め煮 ご飯・味噌汁 洋食 ほうれん草スクランブル キャベツと筍の炒め煮 パン・スープ 選べる飲料 牛乳 マスカットジュース				
	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	724kcal	19.2g	13.6g	135.8g	2.3g	827kcal	19.9g	21.9g	142.1g	2.5g	788kcal	21.1g	17.7g	140.6g	3.5g	736kcal	22.7g	13.8g	135.7g	1.9g	803kcal	19.8g	14.4g	152.6g	2.9g	764kcal	22.3g	14.6g	139.6g	2.6g	717kcal	19.9g	13.7g	133.6g
昼食 	A チキンの味噌マヨネーズソース 					A ミックスうどん 					A 唐揚げ丼 					A カレーライス(豚) 					A 味噌タンメン 					A BBQチキン 					A 豚ロース肉の照り生姜焼き 				
	B 豚と野菜のオイスターソース炒め 																																		
	選べる小鉢(2種より1つ) ひじきと枝豆の煮物					海藻とオニオンのマリネサラダ					蒸し鶏と胡瓜の梅和え					わかめサラダ					ブロッコリーとお豆のサラダ					おくらのわさび醤油					選べるデザート				
	じゃが芋のニンニクおかか和え																																		
	ご飯・汁物					混ぜご飯					汁物					汁物・デザート					炒飯					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	967kcal	32.6g	29.7g	147.1g	4.2g	1010kcal	20.6g	12.5g	204.8g	6.9g	1066kcal	20.5g	48.5g	140.9g	3.0g	800kcal	17.9g	17.7g	148.3g	4.6g	1167kcal	33.8g	21.8g	210.4g	11.5g	1122kcal	30.5g	51.0g	139.1g	3.4g	852kcal	25.0g	19.2g	144.9g	3.7g
夕食 	A 油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース) 					A ハンバーグ ジンジャーソース 					A 豚と根菜の甘辛きんぴら 					A 一口餃子の磯辺揚げ					SPECIAL A 【勝ち飯】カラフル回鍋肉					A 鶏すき煮 					A コロッケ&ささみシソ巻きフライ 				
	B ポークビーンズ 					B チキンとキャベツのコンソメ煮 					B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き 					B 鶏肉の一味唐辛子焼き 										B デミグラスコロッケといわし梅しそフライ					B 卵と野菜のピーマン炒め				
	選べる小鉢(2種より1つ) そぼろ肉じゃが					選べる小鉢(2種より1つ) あんかけ豆腐					選べる小鉢(2種より1つ) パンネナポリタン					選べる小鉢(2種より1つ) かぼちゃとベーコンの和風煮					選べる小鉢(2種より1つ) 蒸し鶏のコールスローサラダ					選べる小鉢(2種より1つ) 白菜とハムの炒め					選べる小鉢(2種より1つ) 根菜の田舎風				
	めかぶの酢の物					青菜と白菜のぼん酢がけ					茄子のみぞれ和え					いんげんと白滝の柚子しょうゆ										焼き玉葱と春雨のピリ辛和え					もやしときくらげの中華和え				
	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	875kcal	33.8g	24.2g	134.4g	4.6g	869kcal	26.8g	15.4g	160.1g	5.3g	838kcal	18.8g	15.5g	162.1g	2.8g	766kcal	15.9g	14.7g	147.2g	3.0g	830kcal	22.7g	21.3g	136.9g	4.3g	964kcal	41.9g	25.5g	145.7g	4.8g	959kcal	21.7g	28.3g	158.0g	3.3g

*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。