



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 焼壳 ハムと野菜のカレー炒め ご飯・味噌汁 洋食 ブレーンオムレツ ハムと野菜のカレー炒め パン・スープ	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	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	和食 納豆 ほうれん草とコーンのソテー ^{洋食} 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 ^{洋食} パン・スープ	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	和食 温宗玉子 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	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
モーニング	濃い味の牛乳 マスカットジュース	濃い味の牛乳 リンゴジュース	濃い味の牛乳 マスカットジュース	濃い味の牛乳 リンゴジュース	濃い味の牛乳 マスカットジュース	濃い味の牛乳 リンゴジュース	濃い味の牛乳 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	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 2.7g
昼食	A チキンの味噌マヨネーズソース 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 じゃが芋のニンニクおかか和え ランチ ご飯・汁物	A ミックスうどん 選べる小鉢(2種より1つ) 海藻とオニオンのマリネサラダ	A 唐揚げ丼 選べる小鉢(2種より1つ) 蒸し鶏と胡瓜の梅和え	A カレーライス(豚) 選べる小鉢(2種より1つ) わかめサラダ	A 味噌タンメン 選べる小鉢(2種より1つ) プロッコリーとお豆のサラダ	A BBQチキン 選べる小鉢(2種より1つ) おくらのわさび醤油	A 豚ロース肉の照り生姜焼き 選べるデザート
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	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) B ハンバーグ ジンジャーソース 選べる小鉢(2種より1つ) そぼろ肉じゃが めかぶの酢の物 ディナー A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 豚と根菜の甘辛きんぴら B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き 選べる小鉢(2種より1つ) あんかけ豆腐 青菜と白菜のぽん酢かけ A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 一口餃子の磯辺揚げ B 鶏肉の一味唐辛子焼き 選べる小鉢(2種より1つ) パンナコリタン 茄子のみぞれ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 【勝ち飯】カラフル回鍋肉 B 鶏すき煮 選べる小鉢(2種より1つ) 蒸し鶏のコールスローサラダ 白菜とハムの炒め 焼き玉葱と春雨のピリ辛和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 【勝ち飯】カラフル回鍋肉 B 鶏すき煮 選べる小鉢(2種より1つ) 蒸し鶏のコールスローサラダ 白菜とハムの炒め 焼き玉葱と春雨のピリ辛和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A コロッケ&ささみシソ巻きフレイ B 卵と野菜のピーフン炒め 選べる小鉢(2種より1つ) 根菜の田舎風 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 コロッケ&ささみシソ巻きフレイ B 卵と野菜のピーフン炒め 選べる小鉢(2種より1つ) 根菜の田舎風 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
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。