



WEEKLY MENU



日	12月2日				12月3日				12月4日				12月5日				12月6日				12月7日				12月8日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	和食 豚ニラ玉 蓮根と竹輪のきんぴら ライス、味噌汁				和食 魚の照り焼き 白菜とブロッコリーのクリーム煮 ライス、味噌汁				和食 肉じゃが 納豆 ライス、味噌汁				和食 アジフライ 切干大根の梅風味 ライス、味噌汁				和食 がんもと鶏の煮物 アジア風ホクホクポテト ライス、味噌汁				和食 だし巻き卵 わかめのツナ炒め ライス、味噌汁				和食 五目豆 ほうれん草とベーコンのソテー ライス、味噌汁			
	洋食 ウインナー 朝食サラダ パン、スープ				洋食 パンバンジー(棒々鶏) 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ほうれん草スクランブル 朝食サラダ パン、スープ				洋食 肉団子と野菜のトマト煮込み 朝食サラダ パン、スープ				洋食 オムレツ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ベーコン 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ゆで卵 朝食サラダ パン、スープ			
	和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー							
	牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
和食	999	30.2	27.7	4.3	839	26.1	15.7	3.3	922	27.3	21.4	3.0	914	25.0	19.1	3.0	888	23.2	18.7	3.9	825	21.2	16.7	2.7	862	22.9	19.4	3.1
洋食	832	28.8	35.1	4.3	744	24.2	25.4	3.7	802	26.4	34.5	3.3	822	24.6	32.2	4.8	756	23.5	27.1	3.9	813	23.5	35.1	3.9	708	22.7	34.4	2.8
昼食	【弁当】 チキンカツ 切干大根 スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 照焼きハンバーグ なすとピーマンの鍋しぎ ポテトサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 鶏のジューシーからあげ 小松菜とチャーシューの炒め ごぼうサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 きんぴら焼肉とコロケ カリフラワーのコンソメ煮 春雨サラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 さばカレーカツ 竹の子と山くらげのピリ辛和え マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				【麺】 ミートソース カレーコロケ ライス小 フルーツ				【丼】 鶏の竜田揚げ丼 オクラのごま和え 汁物 フルーツ			
	A				A				A				A				A				A							
	豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て				麻婆豆腐				とんてき				セサミチキンソテー				ポークカレー(甘口)				魚のパン粉焼き チーズ風味				イタリアンハンバーグステーキ			
	B				B				B				B				B				B							
たらのフリット 香味トマトソース				タンドリーチキン				鯖の生姜煮				ホタテクリームコロケ				キーマカレー				鶏天のおろしぼん酢				豚焼肉ともやしのねぎソース				
夕食	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 大根とえんどうのコンソメ煮 茹藕オレンジゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> メンマともやしの中華和え ミルク寒天パイナップル ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> インゲンの胡麻マヨ和え プリン ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ほうれん草とマカロニのクリーム煮 バナナ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 香味野菜の青じそ風味 ヨーグルトフルーツ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> レンコンの鶏そぼろあん 洋梨 ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ワカメとしめじの煮しめ グレープフルーツゼリー ライス、汁物			
	A				A				A				A				A				A							
	A定食				A定食				A定食				A定食				A定食				A定食							
	907				902				1104				1109				1254				768				989			
B定食				B定食				B定食				B定食				B定食				B定食								
791				863				1039				1001				1280				1122				856				

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。