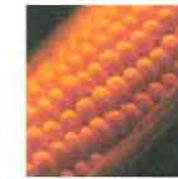




# WEEKLY MENU



日	12月9日				12月10日				12月11日				12月12日				12月13日				12月14日				12月15日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	和食 鯖の塩焼き 切干大根 ライス、味噌汁				和食 豚肉と蓮根の味噌炒め めかぶ土佐酢 ライス、味噌汁				和食 だし巻き卵 白菜のおひたし ライス、味噌汁				和食 目玉焼き 納豆 ライス、味噌汁				和食 トマト入リスクランブルエッグ さつま揚げとぜんまいの炒め煮 ライス、味噌汁				和食 肉じゃがコロッケ ピリ辛こんにゃく ライス、味噌汁				和食 ゆで卵 カリフラワーのじゃこ梅びたし ライス、味噌汁			
	洋食 オムレツ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ウインナー 朝食サラダ パン、スープ				洋食 照焼き肉団子 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ソーセージのカツ 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 豚肉とシメジの炒め煮 朝食サラダ パン、スープ				洋食 カレーフライドポテト 朝食サラダ パン、スープ			
	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				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				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				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				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				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・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	1038	29.6	29.5	3.9	848	21.9	17.4	3.8	775	20.7	13.0	3.0	884	27.9	20.9	2.4	973	25.0	32.6	2.5	948	20.1	24.2	3.0	813	25.3	15.9	2.7
洋食	777	23.8	26.9	4.3	860	27.5	34.5	4.8	764	22.0	30.9	3.4	1015	31.1	43.7	6.3	815	24.5	35.4	3.9	767	23.0	28.0	3.9	750	18.0	34.7	2.8
昼食	【弁当】 豚肉の生姜焼きとコキールフライ 里芋の彩りあんかけ 厚焼き玉子 ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 春巻と肉団子の甘酢あん ブロッコリーの塩昆布和え ポテトサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 鯖の一口竜田揚げ レンコンと厚揚げの炒め煮 ごぼうサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 野菜コロッケと豆腐ハンバーグ 豚肉と野菜のビーフン マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 鶏ももの西京焼きとナスの肉詰めフライ ポテトと鮭のホクホク和え スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				【麺】 長崎ちゃんぽん 焼き餃子 ライス フルーツ				【丼】 豚肉ごぼう炒め丼 茹で野菜のゴマ風味 汁物 フルーツ			
	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)
	1141	34.2	43.0	5.3	1022	22.6	29.0	5.2	1022	44.2	35.2	6.2	1145	30.4	28.8	6.3	993	33.9	29.0	4.1	970	30.9	21.0	8.7	779	23.5	22.0	2.9
夕食	A 酒蒸しさんまのおろしポン酢				A 白身魚のフリット ジンジャーソース				クリスマスメニュー ☆詳細は別紙にて				A 麻婆茄子				A チキンカレー(甘口)				A 白身魚のベジマヨ焼き				A ハンバーグステーキ デミグラスソース			
	B とんかつ				B 肉豆腐								B まぐろカツ タルタルソース				B ハヤシライス				B 鶏肉の唐揚げ 青じそおろし				B サバのごまチゲ煮			
	A・B共通メニュー ＜サラダバー＞ ＜デリバー＞ 厚揚げとじゃが芋の韓国風煮 杏仁フルーツ ライス、汁物				A・B共通メニュー ＜サラダバー＞ ＜デリバー＞ さつま芋のきんぴらバター風味 オレンジ ライス、汁物								A・B共通メニュー ＜サラダバー＞ ＜デリバー＞ 絹サヤの中華和え グレープフルーツ ライス、汁物				A・B共通メニュー ＜サラダバー＞ ＜デリバー＞ チンゲン菜とワカメのチョレギ風 フルーチェ ミックスベリー ライス、汁物				A・B共通メニュー ＜サラダバー＞ ＜デリバー＞ エリンギ炒め ピーチ寒天ゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー ＜サラダバー＞ ＜デリバー＞ 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え 青りんごゼリー ライス、汁物			
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)
A定食	966	31.0	29.4	5.0	888	24.1	16.2	4.8	641	10.9	9.8	1.6	832	19.6	21.1	5.8	1305	30.7	29.1	4.3	877	23.4	21.1	2.7	813	25.3	16.0	4.2
B定食	951	23.8	23.7	4.0	967	34.2	22.8	6.1	641	10.9	9.8	1.6	1011	31.6	33.1	4.0	1370	25.5	25.2	5.1	923	31.8	24.1	3.0	582	12.4	2.9	1.9

※ 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。