



WEEKLY MENU



日	12月16日				12月17日				12月18日				12月19日				12月20日				12月21日				12月22日							
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)							
朝食	和食 厚揚げと人参の中華炒め煮 コンニャクごぼう ライス、味噌汁				和食 厚焼き玉子 納豆 ライス、味噌汁				和食 ゆで卵 チリコンカン ライス、味噌汁				和食 五目炒り豆腐 もやしとホウレン草のチャプチェ ライス、味噌汁				和食 大根の炒め煮 玉子豆腐 ライス、味噌汁				和食 豚挽肉とインゲンの味噌炒め オニオンスクランブル ライス、味噌汁				和食 里芋の野菜あんかけ 目玉焼き ライス、味噌汁							
	洋食 オムレツ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 白身魚フライ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ジャーマンポテト 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 ウインナー 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 イカカツ 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				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							
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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
和食	913	24.4	21.4	3.8	840	24.7	16.7	2.5	918	28.3	23.4	2.6	907	24.2	19.9	3.3	805	20.4	14.1	3.4	909	25.4	24.2	2.6	864	24.8	17.2	2.6				
洋食	779	23.8	27.2	4.3	824	26.3	30.0	4.5	863	20.1	36.0	2.6	990	29.7	43.5	5.8	833	28.9	35.1	4.3	815	23.5	35.1	3.9	742	20.3	34.5	3.1				
昼食	【弁当】 和風ハンバーグステーキ アジア風ホクホクポテト スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 照り焼きチキンとカレーコロッケ 油揚げと大根の煮付け パンプキンサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 ヒレカツとシュウマイ 筍と高菜の炒め ごぼうサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 ピーマン肉詰めフライと魚の塩焼き ハムとブロッコリーのマヨソース 春雨サラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 切干大根のゆず胡椒風味 さつま芋のレモン煮 ライス、漬物、味噌汁				【麺】 けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ ライス みかん缶				【丼】 スタミナ丼 チンゲン菜とパプリカのゴマ和え 汁物 パイン							
	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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	881	22.6	20.8	5.6	955	28.1	27.3	4.3	857	24.8	21.1	3.8	861	29.0	23.8	3.1	937	26.2	22.5	4.4	955	25.0	17.5	5.1	829	21.7	15.5	4.1				
夕食	A 鯖と根菜のみぞれ煮				A タンドリーフィッシュ				A 鶏肉の洋風唐揚げ				A 鯖の味噌煮				A チキンカレー(甘口)				A 鱈の塩麹焼き				A とんかつ							
	B チキンカツ				B 豆腐つくねと根菜の醤油あん ゆず風味				B ロールキャベツ 野菜トマトソース				B 揚げ餃子の四川ソース				B カシ米尔カレー				B ポーク焼肉の胡麻だれ				B チキンのきのこクリームソース							
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 小松菜とコーンのじゃこ和え 青りんごゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 大学芋 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> かにかまと胡瓜の二杯酢 コーヒーゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> マカロニコーンソテー 洋梨 ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> なめ茸オクラ 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> ほうれん草ともやしのナムル フルーチェ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ブロッコリーの辛子マヨネーズ ヨーグルトフルーツ 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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
A定食	879	27.7	17.7	4.7	874	33.0	9.0	3.4	1086	37.2	35.2	4.5	997	29.9	30.2	3.4	1268	29.4	23.1	4.3	704	27.8	8.6	3.0	1107	25.2	41.6	3.5				
B定食	995	26.9	30.4	3.9	938	20.3	15.9	5.2	772	23.9	10.6	4.4	1013	24.9	22.1	5.6	1284	26.1	29.0	4.1	881	29.5	21.2	4.9	1130	36.1	44.3	3.1				

※ 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。