



WEEKLY MENU



日	12月23日				12月24日				12月25日				12月26日				12月27日				12月28日				12月29日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	和食 胡瓜とカニカマの梅マヨ和え ゆで卵 ライス、味噌汁				和食 魚の西京焼き 納豆 ライス、味噌汁																							
	洋食 照焼き肉団子 朝食サラダ パン、スープ				洋食 チキンナゲット 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																							
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)																				
和食	894	25.8	24.3	2.8	864	30.0	16.0	3.0																				
洋食	798	24.8	28.8	4.3	736	20.1	26.4	3.5																				
昼食	【弁当】 鯖のごま照り焼きとコキールフライ 切干大根 マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう ポテトサラダ ライス、漬物、味噌汁																							
	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)																				
	842	23.6	20.6	3.8	1022	34.3	31.8	4.2																				
夕食	A 豚キムチ炒め				A 白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て																							
	B カニとホタテのクリームコロッケ				B ハンバーグステーキ デミグラスソース																							
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ナポリタン 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> ほうれん草とマカロニのクリーム煮 マンゴープリン 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)																				
A定食	1277	35.3	41.7	6.2	783	31.6	12.3	4.1																				
B定食	1381	26.1	48.6	6.2	1013	29.9	28.8	5.1																				

※ 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。