



# WEEKLY MENU



日	11月30日				12月1日				12月2日				12月3日				12月4日				12月5日				12月6日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	豚挽肉とインゲンの味噌炒め ハッシュドポテト ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				照焼きハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				カレーコロッケ 豚肉と野菜のピーマン ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				目玉焼き 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				人参と玉子の炒め ベーコン ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				茹で豚と千切り野菜のコチジャン和え ゆで卵 ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				鶏団子の南蛮風 和風マカロニサラダ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース			
	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)
	919	21.9	20.9	2.7	887	23.0	21.5	3.1	972	20.9	24.4	3.2	878	24.1	21.7	2.2	985	28.9	32.0	3.8	936	28.8	25.8	2.5	1007	24.0	27.2	3.0
昼食	11/29 夕食時配布 パン 2個 ジュース				11/30 夕食時配布 パン 2個 ジュース				12/1 夕食時配布 パン 2個 ジュース				12/2 夕食時配布 パン 2個 ジュース				【弁当】 鶏のジュースーからあげ ひじきと切干大根のきんぴら マカロニサラダ ライス、漬物				【麺】 皿うどん シュウマイ ライス デザート				【丼】 のり弁風丼 大根のきんぴら 汁物 デザート			
	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)
	534	18.8	13.4	1.9	534	18.8	13.4	1.9	534	18.8	13.4	1.9	534	18.8	13.4	1.9	1085	38.1	36.0	4.5	1137	35.9	46.2	6.3	879	20.1	24.2	6.4
夕食	メンチカツ トマトソース ＜サラダバー＞ チンゲン菜とワカメのチヨレギ風 デザート ライス、汁物				肉豆腐 ＜サラダバー＞ 粉ふきいもとベーコンのサラダ デザート ライス、汁物				セサミチキンソテー ＜サラダバー＞ 里芋の彩りあんかけ デザート ライス、汁物				鱈と根菜のみぞれ煮 ＜サラダバー＞ ソース焼きそば デザート ライス、汁物				ハヤシライス ＜サラダバー＞ クリームコロッケ デザート ライス、汁物				とんかつ ＜サラダバー＞ 厚揚げとじゃが芋の韓国風煮 デザート ライス、汁物				白身魚のベジマヨ焼き ＜サラダバー＞ ブロッコリーのガーリック炒め デザート 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)
	1242	27.9	49.3	4.3	1051	32.8	36.7	4.7	1097	30.3	34.4	3.6	1240	31.7	21.6	6.7	1440	25.2	29.4	3.9	1135	31.7	33.6	4.0	1063	22.9	27.8	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。