



# WEEKLY MENU



日	12月7日				12月8日				12月9日				12月10日				12月11日				12月12日				12月13日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	きやべつメンチカツ 和風スクランブル ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				茹で豚の中華胡麻だれ 目玉焼き ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				コロッケ 肉野菜炒め ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				魚の塩焼き 切干大根 ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				ゆで卵 ソーセージと茹で野菜のサラダ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				卵ロール ほうれん草と白滝のお浸し ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				ベーコンポテトバーグ ワカメのごま塩和え 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)
	1000	30.1	28.7	3.0	970	29.6	27.9	2.5	988	24.2	25.7	2.7	957	26.2	26.2	3.0	1126	30.5	44.6	3.7	972	24.2	29.7	3.2	923	22.8	28.1	4.5
昼食	【弁当】 和風おろしハンバーグ 大学芋 ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 魚のごま照りと焼売 アジア風風ホクホクポテト スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 とんかつ きんぴらごぼう ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 肉じゃが 揚げ焼売のガーリック風味 春雨中華サラダ ライス、漬物				【弁当】 BBQチキン 厚焼き玉子 マカロニサラダ ライス、漬物				【麺】 横浜もやしあんかけラーメン 焼き餃子 ライス デザート				【丼】 チキンソースかつ丼 ほうれん草ナムル 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)
	994	23.3	22.6	5.4	897	24.4	24.2	2.6	996	25.5	31.6	4.1	901	23.4	16.9	4.6	1014	37.6	31.9	4.2	973	30.5	19.0	8.4	840	20.9	19.0	5.5
夕食	鶏ささみのチーズフライ <サラダバー> ニラ玉炒め デザート ライス、汁物				豚肉の生姜焼き <サラダバー> かぼちゃとベーコンの和風煮 デザート ライス、汁物				白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て <サラダバー> ポロネーゼ デザート ライス、汁物				豆腐ハンバーグ <サラダバー> 茄子と豚肉のピリ辛炒め デザート ライス、汁物				ポークカレー <サラダバー> ハムカツ デザート				秋刀魚のフライ <サラダバー> ちくぜん煮 デザート ライス、汁物				豚キムチ炒め <サラダバー> 肉詰めフライ 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)
	1040	46.9	30.6	3.8	1056	33.3	36.1	4.1	962	34.3	9.3	6.4	1092	32.8	33.4	6.6	1222	22.8	21.2	2.8	1069	32.6	26.5	4.3	1125	32.8	34.5	4.0

※ 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。