



WEEKLY MENU



日	12月14日				12月15日				12月16日				12月17日				12月18日				12月19日				12月20日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	きのこと五子のソテー ハムとブロッコリーのマヨソース ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				肉団子の旨煮 目玉焼き ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				シュウマイ 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				コーンフライ 切干大根のゆず胡椒風味 ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				魚の西京焼き オクラの梅おかか和え ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				ウインナー えんどう豆の中華和え ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				がんもと鶏の煮物 ゆで卵 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)
	843	22.0	20.7	2.3	993	29.1	27.4	4.3	883	27.5	16.6	3.1	918	20.1	18.8	3.3	903	32.5	18.6	3.1	949	27.3	28.4	3.5	933	29.8	22.2	3.6
昼食	【弁当】 照焼きチキンとミートコロッケ 五目豆 ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 鱈の塩麹焼き 里芋の彩りあんかけ ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 鳥の塩から揚げ ひじきの煮付け パンキンサラダ ライス、漬物				【弁当】 根菜ハンバーグとかぼちゃ焼肉フライ ほうれん草の胡麻和え 春雨中華サラダ ライス、漬物				【弁当】 きんぴら焼肉 大根のそぼろあん マカロニサラダ ライス、漬物				【麺】 肉うどん 温泉玉子 ライス デザート				【丼】 親子丼 カレーカツ 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)
	964	23.3	20.4	2.8	929	37.0	13.4	3.4	1038	38.9	36.8	5.7	835	21.6	15.9	4.5	923	27.6	23.5	4.6	862	29.4	15.3	3.3	992	38.9	34.8	4.9
夕食	サーモンのチーズグリル <サラダバー> 豚肉と野菜の中華和え デザート ライス、汁物				和風マーボ豆腐丼 <サラダバー> 白菜とチャーシューの炒め デザート ライス、汁物				月見ハンバーグ <サラダバー> メンマとやしの中華和え デザート ライス、汁物				揚げ餃子の四川ソース <サラダバー> ソース焼きそば デザート ライス、汁物				キーマカレー <サラダバー> ごぼうのピリ辛和え デザート				ポークチャップ <サラダバー> ほうれん草のクリーム煮 デザート ライス、汁物				ブルコギ <サラダバー> 小あじの素揚げ 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)
	1030	35.8	30.8	3.5	1298	34.4	27.4	5.2	1015	30.7	29.8	4.9	1181	26.1	22.0	6.2	1356	20.5	27.1	2.7	1030	31.2	23.2	4.0	1133	30.1	41.5	3.7

※ 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。