



WEEKLY MENU



日	12月21日				12月22日				12月23日				12月24日				12月25日				12月26日				12月27日							
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)							
朝食	肉団子のチリソース オムレツ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				ほうれん草とコーンのソテー ジャーマンポテト ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				パンパンジー 大学芋 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 豚挽肉とインゲンの味噌炒め ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				ベーコン オニオンスクランブル ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				<h2 style="color: red;">閉寮</h2>											
	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)
昼食	【弁当】 八宝菜 春巻 パンプキンサラダ ライス、漬物				【弁当】 タンドリーチキン チリコンカーン スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 豚肉と蓮根の味噌炒め だし巻き卵 ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 中華煮込みハンバーグ カリフラワーのコンソメ煮 ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 鶏のジューシーからあげ わかめとじゃこのサラダ マカロニサラダ ライス、漬物															
	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)
夕食	豚肉の生姜焼き <サラダバー> 厚揚げと人参の中華炒め煮 デザート ライス、汁物				鱈の磯辺揚げ テリマヨソース <サラダバー> さつま芋のきんぴらバター風味 デザート ライス、汁物				★クリスマスメニュー★ フライドチキン ローストビーフマリネ クリームシチュー ピラフ・フライドポテト ショートケーキフルーツ添え・ジュース				鯖の韓国風味噌焼き <サラダバー> 塩鶏肉じゃが デザート ライス、汁物				ロコモコ 目玉焼き添え <サラダバー> 粉ふきいもとベーコンのサラダ 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)

食事時間変更のお知らせ
 12/25(金)
 18時から19時

※ 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。