

# Weekly Menu



日 曜日	11月29日 (月)	11月30日 (火)	12月1日 (水)	12月2日 (木)	12月3日 (金)	12月4日 (土)	12月5日 (日)
朝食	ウイナーとマカロニ コーンソテー キャベツの粒マスタード和え ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	オニオンスクランブル もやしとわかめ中華サラダ ライス・味噌汁 ミニお好み焼き 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	チキンナゲット 切干大根のゆず胡椒風味 ライス・味噌汁 目玉焼き 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	オムレツと リヨネースポテト ひじきと大豆の煮物 ライス・味噌汁 ほうれん草のナムル 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	肉野菜炒め 小松菜の和えもの ライス・味噌汁 イカカツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	ハム さつま芋ダイスサラダ ライス・味噌汁 だし巻き卵 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	ミニハンバーグ 焼き玉葱と春雨のピリ辛和え パン・スープ フライドポテト 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶
	E P F C Salt 922 32.8 26.7 157.9 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 912 25.5 23.6 153.7 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 928 29.5 24.4 151.6 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 921 23.8 24.0 160.2 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 917 26.8 22.0 158.0 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 854 25.3 18.3 152.3 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 933 24.7 31.4 139.4 5.1 kcal g g g g
昼食	【11/28 夕食時配布】 パン 2個 ジュース	【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	弁当 鶏肉の洋風唐揚げ オクラの柚子しょうゆ ポテトサラダ ライス・漬物	豚汁うどん お楽しみフライ フルーツ ライス	のり弁風丼 豆苗のツナマヨ フルーツ 汁物
	E P F C Salt 670 18.0 23.1 0.0 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 670 18.0 23.1 0.0 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 670 18.0 23.1 0.0 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 670 18.0 23.1 0.0 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 947 24.9 29.6 150.1 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 881 20.0 20.2 111.2 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 896 16.9 16.6 123.6 4.8 kcal g g g g
夕食	お魚の日 ぶりの照り焼き B たらの塩麹フリット AB共通 サラダ 肉じゃが デザート ライス・汁物 夜食	A 茄子味噌炒めと餃子 B ブルコギ AB共通 サラダ 春巻 デザート ライス・汁物	お肉の日 鶏ささみのチーズフライ B 鶏肉の照焼き AB共通 サラダ チーズ入りじゃがもち デザート ライス・汁物	お魚の日 まぐろカツ タルタルソ ース B まぐろハンバーグとポーク 焼肉 AB共通 サラダ マヨ風味焼きそば フルーツ ライス・汁物	カレー チキンカツカレー	SPECIAL 鶏肉のヤンニンソースがけ	栄養士おすすめ シーフードフライ
	E P F C Salt 1,167 42.1 35.0 168.6 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,135 22.5 40.5 173.4 6.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,100 35.7 36.1 159.7 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,077 32.3 33.0 168.5 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,274 26.6 26.4 242.3 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 955 38.1 30.1 137.1 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,068 37.4 34.0 156.8 5.5 kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 Salt:食塩相当量  
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。