

# Weekly Menu



日 曜日	12月13日 (月)	12月14日 (火)	12月15日 (水)	12月16日 (木)	12月17日 (金)	12月18日 (土)	12月19日 (日)
朝 食	ウインナーと野菜のソテー はんぺんフライ ライス・味噌汁 ブレンオムレツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	肉野菜炒め だし巻き卵 ライス・味噌汁 はすのきんぴら 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	ベーコン ミックススクランブル ライス・味噌汁 朝食のり・つくだ煮 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	キャバツメンチカツ 和風マカロニサラダ ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	スティックハンバーグ フロccoliリーのホットマヨ和え ライス・味噌汁 ホウレン草のスクランブルエッグ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	ポテトと鮭のホクホク和え ひじきと切干大根のきんぴら 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 ニラ玉炒め パン・スープ 小松菜とコーンのじゃこ和え 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 817 27.7 23.1 154.8 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 829 23.6 20.7 158.6 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 801 26.2 31.1 142.4 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 802 30.5 35.2 169.5 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 837 29.9 37.1 149.6 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 885 21.2 18.8 163.0 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 904 32.2 34.8 115.9 5.0 kcal g g g g
昼 食	弁当 照りたまハンバーグ 白菜と人参のピリ辛和え スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 牛カツ チリコンカーン ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 肉じゃが クリームコロッケ 春雨中華サラダ ライス・漬物	弁当 白身魚の一口竜田揚げ 里芋のそぼろあんかけ ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 鶏肉のマヨ味噌焼き パンプキンサラダ たいやき ライス・漬物	鶏肉のマヨ味噌焼き キノコの和風スパゲティ コーンサラダ フルーツ ライス	親子丼 竹輪とキャバツの味噌マヨ和え 胡麻団子 汁物
	E P F C Salt 911 28.3 27.2 135.2 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,066 25.7 45.2 142.5 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 872 19.8 19.2 159.5 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 838 21.4 10.6 142.3 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 965 30.0 32.6 142.1 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 869 19.1 31.9 106.3 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 867 31.6 27.9 123.1 3.8 kcal g g g g
夕 食	A <b>フィッシュ</b> 縹ほっけ焼き B 白身魚の衣揚げ 薬味ソース AB共通 デリ サラダ ちくぜん煮 フルーツ ライス・汁物	肉豆腐 B 豚キムチ炒め AB共通 デリ サラダ ニンニクおほか和え デザート ライス・汁物	A ミックスフライ B 鶏の唐揚げ AB共通 デリ サラダ いんげんとお豆のサラダ デザート ライス・汁物	Merry Christmas ステーキ スモークサーモンサラダ グラタン フライドポテト ライス ケーキ ジュース	カレー ハムカツカレー デリ サラダ 小松菜ともやしの塩昆布和え デザート ライス	SPECIAL 鶏唐揚げの甘酢かけ デリ サラダ 野菜ピーフン デザート ライス・汁物	栄養士おすすめ 鯖のマヨトマトソース デリ サラダ 里芋の揚げ出し デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 955 44.6 16.6 134.5 5.0 1,079 32.2 33.5 164.8 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 987 37.8 29.1 149.0 4.3 985 30.1 19.9 155.7 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,110 27.1 40.3 163.6 4.2 1,074 32.6 25.4 158.4 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,526 61.5 50.0 156.3 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,379 32.5 32.3 248.6 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 964 29.0 31.1 146.4 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 997 29.4 34.0 145.5 3.8 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。