



# Weekly Menu



日曜日	11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)	12月1日 (木)	12月2日 (金)	12月3日 (土)	12月4日 (日)
朝食	プレーンオムレツ ジャーマンポテト ライス・味噌汁 キャベツのフレンチサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	魚の塩焼き 高野豆腐の卵とじ ライス・味噌汁 竹の子と山くらげのピリ辛和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ホタテ風味フライ ミックススクランブル ライス・味噌汁 青梗菜ともやし中華和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ハッシュドポテト ほうれん草と白滝のお浸し ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	目玉焼き キャベツの味噌炒め ライス・味噌汁 白菜ときのこの煮浸し 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ピーマンのパペロンチーノ ソーセージ ライス・味噌汁 人参しりしり 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ミートボール 大根とツナの青じそサラダ パン・スープ カップヨーグルト 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 889 20.4 21.9 158.5 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 895 32.0 20.3 146.8 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 849 28.8 29.5 145.6 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 914 31.5 28.3 161.2 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 825 28.0 25.6 148.6 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 823 23.2 22.3 165.8 5.7 kcal g g g g	E P F C Salt 871 26.0 29.6 127.7 6.3 kcal g g g g
昼食	【11/27 夕食時配布】 パン 2個 ジュース	弁当 ぎんぴら焼肉 かぼちゃとベーコンの和風煮 マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 肉じゃが ナスのはさみ揚げ ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 塩レモン唐揚げ ごぼうのピリ辛和え ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 イタリアンハンバーグ 厚揚げとじゃが芋の韓国風煮 スパゲティサラダ ライス・漬物	かき揚げうどん 串カツ デザート ライス	 ブルコギ丼 チーズ入り芋もち デザート 汁物
	E P F C Salt 670 18.0 29.1 0.0 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 963 24.1 19.9 157.2 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 954 21.9 19.8 151.6 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 933 26.6 24.8 130.2 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 858 21.6 17.6 133.3 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 845 15.2 17.7 101.1 5.5 kcal g g g g	E P F C Salt 949 15.4 32.1 153.0 1.5 kcal g g g g
夕食	A 鶏肉と野菜のうま煮	A ササミフライ トマトソース	A 鶏肉のオニオン焼き	A 豚ロース肉の照り生姜焼き	 チキンカレー	 鯖の味噌煮	 シーフードミックスフライ
	B レバニラ炒め AB共通 サラダ 照り焼き団子 デザート ライス・汁物	B ハンバーグ 胡麻ソース AB共通 サラダ れんこんポテトサラダ デザート ライス・汁物	B 肉団子と野菜のスープ煮 AB共通 サラダ ミートソーススパゲティ デザート ライス・汁物	B 味噌とんかつ AB共通 サラダ 春雨の中華和え デザート ライス・汁物	 サラダ さつま芋とピーズのマヨサラダ デザート ライス	 サラダ 豚キムチ デザート ライス・汁物	 サラダ コールスローサラダ デザート ライス・汁物
A	E P F C Salt 1,080 26.8 15.2 136.3 3.6	E P F C Salt 954 29.9 24.0 156.6 2.7	E P F C Salt 997 34.1 20.5 144.5 3.4	E P F C Salt 1,005 26.5 17.5 137.4 4.3	E P F C Salt 1,275 27.1 26.9 266.1 5.0	E P F C Salt 1,132 26.9 29.6 139.0 4.0	E P F C Salt 1,037 22.6 25.0 158.9 3.6
B	E P F C Salt 1,084 26.9 15.1 138.4 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,018 28.3 29.3 167.6 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 950 24.0 20.9 171.1 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,100 23.5 20.9 154.4 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt kcal g g g g	E P F C Salt kcal g g g g	E P F C Salt 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。