

# Weekly Menu



日曜日	12月5日 (月)	12月6日 (火)	12月7日 (水)	12月8日 (木)	12月9日 (金)	12月10日 (土)	12月11日 (日)
朝食	フランクフルト ブロッコリーの和風マスタード和え ライス・味噌汁 うの花 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	かぼちゃ挽肉フライ マカロニサラダ ライス・味噌汁 ひじきと切干大根のきんぴら 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	レンコン入り焼売 ほうれん草スクランブル ライス・味噌汁 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	さわらの塩焼き がんもの煮つけ ライス・味噌汁 五目厚焼き玉子 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	チキンナゲット ほうれん草と人参のソテー ライス・味噌汁 納豆 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ハッシュドポテト キャベツとチャーシューの中華和え ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	根菜鶏つくねハンバーグ ひじきの胡麻マヨサラダ パン・スープ 目玉焼き 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 963 24.0 29.8 154.6 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 937 23.5 29.1 175.7 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 941 26.4 26.9 151.9 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 860 30.6 18.6 144.0 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 868 26.1 20.3 150.3 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 902 29.7 23.9 144.8 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 859 29.9 33.2 110.8 5.4 kcal g g g g
昼食	弁当 豚肉の生姜焼き 五目野菜巾着 ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 イカ野菜カツとハンバーグ キャベツのナムル ゴボウサラダ ライス・漬物	【12/6夕食時配布】 パン 2個 ジュース	弁当 チキンカツ ちくぜん煮 春雨中華サラダ ライス・漬物	高菜と挽肉のヒリ辛スパゲティ ハムサラダフライ デザート スープ	長崎ちゃんぽん 揚げ焼売のガーリック風味 デザート ライス	中華クリームシチュー丼 春巻 デザート スープ
	E P F C Salt 1,006 28.7 44.6 127.1 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 950 21.7 21.6 133.7 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 770 18.0 29.1 0.0 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 931 25.7 26.2 150.8 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 896 28.5 38.1 111.5 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 904 25.7 21.0 99.8 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 997 17.7 29.9 142.8 3.8 kcal g g g g
夕食	A 鶏天	A 中華煮込みハンバーグ	フィッシュ A サバのチゲ煮	A メンチカツの卵あんかけ	カレー ボークカレー	プリのおろし煮	家畜土おひつめ 鶏肉の南蛮漬け
	B ボークソテーBBQソース	B 黒い麻婆豆腐	B 白身魚のグリルトマトソース	B 豚キムチ	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ
AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通
〇 デリ	〇 デリ	〇 デリ	〇 デリ	〇 デリ	〇 デリ	〇 デリ	〇 デリ
サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ
ポテトの胡麻マヨ和え	白菜とハムの炒め	焼きそば	ブロッコリーのガーリック炒め	白身フライ	ペンネナポリタン	里芋の野菜あんかけ	里芋の野菜あんかけ
フルーツ	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
ライス・汁物	ライス・汁物	ライス・汁物	ライス・汁物	ライス	ライス・汁物	ライス・汁物	ライス・汁物
A	E P F C Salt 839 29.9 24.0 129.8 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 949 23.1 22.2 168.5 6.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,097 28.0 40.1 130.2 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,059 26.4 34.5 164.7 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,214 28.1 24.5 228.1 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,098 27.7 18.4 128.3 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 944 25.8 16.7 147.3 4.1 kcal g g g g
B	E P F C Salt 986 29.8 26.8 159.6 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 915 29.8 19.8 159.2 7.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,100 25.0 17.4 131.2 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,061 25.3 23.6 150.6 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,214 28.1 24.5 228.1 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,098 27.7 18.4 128.3 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 944 25.8 16.7 147.3 4.1 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。