

Weekly Menu



日曜日	12月12日 (月)	12月13日 (火)	12月14日 (水)	12月15日 (木)	12月16日 (金)	12月17日 (土)	12月18日 (日)
朝食	かぼちゃのコロッケ 玉子豆腐 ライス・味噌汁 ウインナーと野菜のソテー 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	鯖の塩焼き きんぴらごぼう ライス・味噌汁 納豆 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ピーマンの肉詰めフライ ミックススクランブル ライス・味噌汁 ハム 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ミニハンバーグ フライドポテト ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	だし巻き卵 肉野菜炒め ライス・味噌汁 ワカメともやしのごま塩和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	青菜と鮭のおろし和え さつま揚げ ライス・味噌汁 ポテト 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	春巻 野菜とベーコンのスクランブルエッグ ライス・味噌汁 オレンジ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 961 22.1 27.3 161.1 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 910 27.3 24.8 147.0 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 828 26.9 25.3 151.1 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 880 30.6 26.2 158.1 5.3 kcal g g g g	E P F C Salt 871 24.5 22.3 148.4 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 861 26.9 27.4 154.8 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 844 26.0 41.5 117.5 5.3 kcal g g g g
	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当
昼食	ささみマヨかつ 根菜の煮物 パンプキンサラダ ライス・漬物	ハンバーグ 照り焼きソース アジア風ホクホクポテト マカロニサラダ ライス・漬物	八宝菜 餃子メンチカツ ポテトサラダ ライス・漬物	チキン南蛮 かぼちゃのそぼろあん ゴボウサラダ ライス・漬物	魚の西京焼き 肉団子甘酢たれ スパゲティサラダ ライス・漬物	豚二郎玉ラーメン 揚げ餃子 デザート ライス	肉味噌温玉丼 おくらとワカメの酢の物 デザート 汁物
	E P F C Salt 953 23.7 40.8 151.5 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 991 22.3 22.9 152.0 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 912 22.3 22.0 135.2 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 941 26.8 20.9 135.1 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 892 34.3 14.4 128.0 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 929 34.2 28.5 102.4 9.4 kcal g g g g	E P F C Salt 925 24.8 13.4 128.2 4.1 kcal g g g g
	A	A	フィッシュ A	A	カレー	お肉土おすすめ	お肉土おすすめ
夕食	鶏の照り焼き SPECIAL B ポークストロガノフ AB共通 ◎ デリ サラダ 白菜と竹輪の胡麻おかか和え デザート ライス・汁物	豚焼肉 サラダ仕立て B 鶏肉とさつま芋の煮物 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	さわらのコチジャン焼き B 気仙沼カツオカツ AB共通 ◎ デリ サラダ チャプチェ デザート ライス・汁物	ナスの肉詰めフライと野菜コロッケ B 豚肉と小松菜 オイスターソース炒め AB共通 ◎ デリ サラダ じゃが芋のニンニクおかか和え デザート ライス・汁物	キーマカレー ◎ デリ サラダ コロッケ デザート	白身魚の天ぷら おろしポン酢 ◎ デリ サラダ 野菜ビーフン デザート ライス・汁物	鶏肉の洋風唐揚げ ◎ デリ サラダ さつま芋のはちみつバター風味 デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 941 28.6 26.9 124.6 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 900 28.7 18.2 155.8 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,063 27.6 10.5 139.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 983 22.2 23.3 165.1 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,198 24.4 24.6 228.9 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,028 19.7 10.8 143.4 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,059 26.2 30.6 174.7 3.7 kcal g g g g
	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B

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。