

# Weekly Menu



日曜日	12月4日 (月)	12月5日 (火)	12月6日 (水)	12月7日 (木)	12月8日 (金)	12月9日 (土)	12月10日 (日)
朝食	肉団子のクリーム煮 茄子とじゃこのピリ辛和え ライス・汁物 豆もやしナムル 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	豆腐ハンバーグ 青菜と玉葱の炒め ライス・汁物 ポテトといんげんのサラダ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	チーズはんぺんフライ 大根のきんぴら ライス・汁物 パプリカのピクルス 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	おさかなソーセージ レンコンの鶏そぼろあん ライス・汁物 小松菜のお浸し 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	厚焼き玉子 ごぼうのツナ和え ライス・汁物 さつま芋と大根の煮物 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	焼売 ジャーマンポテト ライス・汁物 ほうれん草とコーンのソテー 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	蒸し鶏 ミックススクランブル パン・汁物 スパゲッティサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 986 23.9 26.8 162.2 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 921 20.5 23.5 162.6 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 896 20.8 20.6 163.0 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 904 25.9 17.0 166.4 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 851 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 978 20.7 19.9 161.2 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 858 27.6 35.9 103.2 4.0 kcal g g g g
昼食	【前日の夕食時に配付】  パン 2個 ジュース 1本	弁当 鶏の味噌焼き ブロッコリーのナムル マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 回鍋肉 春巻 スパゲッティサラダ ライス・漬物	弁当 ハンバーグ 人参とぜんまいのナムル 金時豆 ライス・漬物	弁当 鶏の唐揚げ オクラと白滝のごま和え ゴボウサラダ ライス・漬物	スタミナラーメン 餃子 デザート ライス	鶏肉の生姜焼き丼 れんこんのカレーマヨ和え デザート 汁物
		E P F C Salt 956 23.3 21.9 124.6 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 911 22.2 23.6 145.6 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 925 21.7 17.7 131.0 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 981 26.7 22.2 118.5 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 927 24.3 15.8 94.9 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 997 19.6 22.1 119.4 3.0 kcal g g g g
夕食	A 肉じゃが	A 白身魚のパン粉焼き チーズ風味	A チキンソテー ガーリック醤油風味	A メンチカツ 粒マスタードソース	カレー ビーフカレー	栄養士おすすめ 和風マーボ豆腐	おろしチキンカツ
	B 豚キムチ炒め	B 気仙沼カツオカツ	B ささみマヨカツ	B 豚ロースのうま辛味噌焼き	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ
夕食	AB共通 🍷🍷🍷 🍷🍷 サラダ わかめのツナ炒め デザート ライス・汁物	AB共通 🍷🍷🍷 🍷🍷 サラダ チヂミ デザート ライス・汁物	AB共通 🍷🍷🍷 🍷🍷 サラダ もやしとほうれん草の中華和え デザート ライス・汁物	AB共通 🍷🍷🍷 🍷🍷 サラダ おくらとワカメの酢の物 デザート ライス・汁物	AB共通 🍷🍷🍷 🍷🍷 サラダ キャベツとハムのコンソメソテー デザート	AB共通 🍷🍷🍷 🍷🍷 サラダ ポテトの胡麻マヨ和え デザート ライス・汁物	AB共通 🍷🍷🍷 🍷🍷 サラダ 小松菜のおかか和え デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 962 21.5 15.0 166.1 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 937 25.9 30.5 137.1 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,013 39.0 28.0 155.4 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,097 23.1 36.5 174.5 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,069 20.2 27.4 162.4 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 904 22.4 24.1 116.0 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 945 22.6 16.9 156.4 4.3 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。