

日曜日	12月11日 (月)	12月12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)	12月16日 (土)	12月17日 (日)
朝食	さつま揚げ にんじんしりしり ライス・汁物 蓮根の梅和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	いかフライ ひじきの胡麻マヨサラダ ライス・汁物 白菜の塩昆布和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	厚焼き玉子 野菜炒め ライス・汁物 ブロッコリーのゴマ和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	一口つくねの照り焼き 青菜と玉葱の炒め ライス・汁物 フライドポテト 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	目玉焼き 大根のそぼろあん ライス・汁物 ワカメとしめじの煮浸し 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	肉団子甘酢たれ ポテトと鮭のホクホク和え ライス・汁物 ピーマンともやしの塩昆布和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	プレーンオムレツ ほうれん草とコーンのソテー パン・汁物 インゲンの胡麻マヨ和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 948 29.1 30.1 163.9 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 933 21.5 19.9 153.2 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 917 20.8 13.4 153.2 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 901 21.9 22.2 164.7 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 911 31.0 26.8 153.9 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 909 21.7 15.9 157.8 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 882 18.6 28.2 96.9 3.9 kcal g g g g
昼食	弁当 アジフライ ピーマンの中華和え ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉と蓮根の味噌炒め ほうれん草のお浸し マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 チキン南蛮 こんにゃくと蓮根のきんぴら 春雨中華サラダ ライス・漬物	弁当 チキンのツナ焼き 栗かぼちゃの含め煮 ゴボウサラダ ライス・漬物	【前日の夕食時に配付】 パン 2個 ジュース 1本	ウインナー入りスパゲッティ・ミートソース ブロッコリーとお豆のサラダ デザート ライス	肉ごぼう丼 叩ききゅうりのゴマ塩和え デザート 汁物
	E P F C Salt 955 16.7 12.7 124.9 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 915 20.8 17.8 148.9 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,006 19.2 20.6 144.4 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 982 30.6 45.1 148.4 4.3 kcal g g g g		E P F C Salt 960 22.2 23.4 88.8 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 899 18.4 15.0 139.0 3.2 kcal g g g g
夕食	A チキンのきのこクリームソースかけ B 鶏肉の治部煮 AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ごぼうの中華サラダ デザート ライス・汁物	A 鶏ささみのチーズフライ B 蒸し鶏の胡麻ソースかけ AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 含め煮 デザート ライス・汁物	A チキンソテーおろしソース B 鶏肉と茄子の野菜甘酢煮 AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 小松菜のおかか和え デザート ライス・汁物	A 白身魚のフリットチリソース B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 韓国風和え物 デザート ライス・汁物	ポークカレー AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 切干大根のコールスローサラダ デザート	栄養士おすすめ 肉豆腐 AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 牛肉コロッケ デザート ライス・汁物	鶏肉の胡麻味噌照り焼き AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え デザート ライス・汁物
	E P F C Salt A 1,041 37.2 31.2 158.3 4.1 B 987 38.2 28.2 150.8 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,018 39.9 23.3 133.6 3.7 B 984 37.1 21.1 152.8 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt A 927 34.0 25.6 145.3 3.8 B 1,033 25.0 28.8 169.5 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt A 983 26.4 23.4 151.7 3.2 B 1,006 26.9 25.3 146.5 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,105 17.9 26.5 135.1 3.3 B 973 37.9 34.0 160.4 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,047 33.0 38.3 151.2 4.1 B 973 37.9 34.0 160.4 4.5 kcal g g g g	