Weekly Menu

日 曜日	12月18日 (月)	12月19日 (火)	12月20日 (水)	12月21日 (木)	12月22日 (金)	12月23日 (土)	12月24日 (日)
朝食	サバの塩焼き ほうれん草とベーコンのソテー ライス・汁物 白菜と油揚げのさっと煮 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	プレーンオムレツ レンコンの鶏そぼろあん ライス・汁物 もやしのゆかり和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	照焼き肉団子 五目豆 ライス・汁物 スイートエンドウのおかか和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ウインナー ごぼうのポテトサラダ ライス・汁物 春雨の和え物 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	にらともやしの チャンプルー 焼売 ライス・汁物 白菜と春菊のみぞれ和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	チキンナゲット ジャーマンポテト ライス・汁物 カリフラワーのコンソメ煮 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	和風スクランブル ハム野菜炒め パン・汁物 チーズ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
朝食	E P F C Salt 879 28.4 19.8 144.8 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 811 20.8 12.3 158.6 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 917 24.5 18.5 169.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 899 22.8 22.5 157.3 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 875 31.0 26.8 153.9 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 968 22.6 19.0 159.9 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 859 25.1 29.4 95.7 4.3 kcal g g g g
昼食	弁当 鶏もも肉の竜田揚げ キャベツとオクラの塩昆布和え パンプキンサラダ ライス・漬物	弁当 ハンバーグ ブロッコリーのゴマ和え スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 白身魚のマヨネーズ焼き 野菜コロッケ ひじき煮 ライス・漬物	弁当 きんぴら焼肉 青梗菜のお浸し うの花 ライス・漬物	弁当 鶏の西京みそ焼き 大根とツナの炒め 金時豆 ライス・漬物	焼肉うどん セレクト小鉢 デザート ライス	中華丼 ブロッコリーとコーンの マヨ和え デザート 汁物
昼食	E P F C Salt 990 21.3 22.9 131.9 2.1 kcal g g g g	E P F C Salt 946 21.5 18.2 132.4 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 903 24.2 17.6 135.0 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 961 22.4 18.6 143.7 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 897 34.1 19.1 124.9 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 941 20.6 31.9 108.9 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 923 17.4 17.3 119.7 3.5 kcal g g g g
夕食	A 豚肉の生姜焼き B ポークソテー　和風ソース AB共通 デリ サラダ 五目きんぴら デザート ライス・汁物	 クリスマス 特別メニュー	A 味噌とんかつ B ポークチャップ AB共通 デリ サラダ 切干大根の中華和え デザート ライス・汁物	A グリルチキン オニオンソース B 油淋鶏 AB共通 デリ サラダ 白滝ときのこのピリ辛炒め デザート ライス・汁物	キーマカレー AB共通 デリ サラダ パプリカと大根のピクルス デザート	栄養士おすすめ 白身魚フライと ハムマヨサラダフライ AB共通 デリ サラダ キノコの和風スパゲティ デザート ライス・汁物	BBQチキン AB共通 デリ サラダ 茄子とじゃこのピリ辛和え デザート ライス・汁物
A	E P F C Salt 981 23.4 24.1 149.6 3.6	E P F C Salt	E P F C Salt 1,065 22.6 26.7 181.1 3.6	E P F C Salt 966 29.9 20.8 155.5 3.9	E P F C Salt 1,031 16.3 20.0 119.1 3.7	E P F C Salt 965 26.4 27.7 156.4 3.9	E P F C Salt 1,023 30.5 26.9 169.7 4.3
B	E P F C Salt 1,032 30.9 39.0 164.8 3.6	E P F C Salt	E P F C Salt 999 26.7 23.3 167.5 3.5	E P F C Salt 1,017 38.7 30.9 151.6 3.9	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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。