



日	12月1日					12月2日					12月3日					12月4日					12月5日					12月6日					12月7日					
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)					
<div>朝食</div> <div></div>	チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					肉団子のチリソース 小松菜とえのきのみぞれ和え ライス ・ 漬物 白菜と油揚げの味噌汁					目玉焼き ウィンナーと野菜のソテー ライス ・ 漬物 キャベツと油揚げの味噌汁					
	ウィンナー(2本) ポテトの醤油バター風味 ライス ・ 漬物 大根とわかめの味噌汁					五目巾着の煮物 青梗菜のゆず醤油 ライス ・ 漬物 もやしとインゲンの味噌汁					和風スクランブル 白菜と挽肉の炒め煮 ライス ・ 漬物 玉葱と油揚げの味噌汁					いかフライ 山菜とこんにゃくのきんぴら ライス ・ 漬物 キャベツと大根の味噌汁					プレーンオムレツ ごぼうとチリメンのキンピラ ライス ・ 漬物 キャベツと玉葱の味噌汁															
	栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
	534	13.0	22.5	72.9	3.0	369	8.3	4.4	76.1	3.5	416	14.2	9.8	68.8	2.7	391	10.4	7.3	73.3	2.4	352	8.5	3.5	74.0	2.9	419	10.8	9.1	75.8	2.2	456	13.9	13.7	71.1	2.4	
<div>昼食</div> <div></div>	醤油ラーメン いんげんの辛子醤油  ライス 牛乳					麻婆豆腐飯  焼売  牛乳 わかめスープ					豚汁うどん 野菜かき揚げ  ライス 牛乳					モッツアレラチーズのトマトソースパスタ ブロッコリーのナムル  ライス 牛乳					 キーマカレー フルーチェ ミックスベリー  牛乳					ツナコーンピラフ じゃが芋の甘辛炒め  牛乳 コンソメジュリアン					唐揚げ丼 白菜のお浸し  牛乳 大根とわかめの味噌汁					
	栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
		891	28.9	14.4	161.0	6.6	833	32.6	25.5	121.3	7.7	1150	30.4	35.4	176.2	3.2	1008	29.7	22.6	177.0	3.2	751	20.7	24.5	117.3	2.6	771	22.9	16.4	138.6	4.9	1210	35.5	66.8	117.5	3.6
<div>夕食</div> <div></div>	ライス ・ 漬物  豚キムチ炒め ハムとひじきの中華サラダ キャベツと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 チキンの衣揚げ デミマヨソース いんげんとベーコンのソテー キャベツと大根の味噌汁					ライス ・ 漬物  鶏肉とキャベツのガリバタ炒め 蓮根と玉葱のマヨ和え もやしとわかめの味噌汁					ライス ・ 漬物 チキン南蛮 炒り豆腐  キャベツとわかめの味噌汁					ライス ・ 漬物 クリーム煮込みハンバーグ 豚と野菜のビーフン 大根と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 メンチカツ 洋食屋風 スパゲティーサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 牛すじと大根の煮込み ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ もやしとわかめの味噌汁					
	栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
		726	23.0	22.1	115.2	3.8	951	35.3	34.5	129.3	3.8	779	26.8	25.0	116.5	2.8	962	33.5	37.3	122.0	4.2	844	27.0	24.5	133.8	4.0	1093	22.6	42.6	158.5	5.1	637	24.8	9.4	118.9	3.9

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 S:食塩相当量



日	12月8日					12月9日					12月10日					12月11日					12月12日					12月13日					12月14日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食 	チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					温泉玉子 コーンじゃがバター風味 ライス ・ 漬物 キャベツと油揚げの味噌汁					ほうれん草スクランブル キャベツと筍の炒め煮 ライス ・ 漬物 大根と油揚げの味噌汁				
	ミートオムレツ ハムと野菜のカレー炒め ライス ・ 漬物 玉葱と油揚げの味噌汁					メンチカツ ひじきと枝豆の煮物 ライス ・ 漬物 豆腐とわかめの味噌汁					野菜のスクランブルエッグ ポテトサラダ ライス ・ 漬物 しめじと油揚げの味噌汁					そばろ肉じゃが ほうれん草とコーンのソテー ライス ・ 漬物 キャベツと玉葱の味噌汁					豚野菜炒め スパゲティサラダ ライス ・ 漬物 卵とわかめの味噌汁														
栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
	389	10.5	5.8	76.3	2.7	465	10.9	13.0	79.4	2.6	467	12.2	13.5	75.6	2.9	359	8.6	4.1	74.7	2.3	520	12.0	14.8	87.3	3.1	411	12.4	7.1	75.6	2.0	410	12.9	9.7	69.6	2.8
昼食 	味噌タンメン  プリン ライス 牛乳					チキンライス 海藻とオニオンのマリネサラダ  牛乳 オニオンスープ					きつねうどん 茄子のみぞれ和え  ライス 牛乳					クリームミートソーススパゲティ ツナとブロッコリーのマカロニサラダ  ライス 牛乳					カレーライス(豚) フルーツヨーグルト  牛乳					焼きそば おくらのわさび醤油  牛乳 もやしと人参のスープ					 牛丼 春巻  牛乳 わかめと玉葱の味噌汁				
	栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)
	1055	33.3	20.5	185.2	10.0	772	19.9	26.6	114.5	5.1	969	23.8	20.5	172.1	6.1	1173	31.0	34.3	190.7	4.5	728	19.0	22.1	119.7	3.3	705	24.2	26.3	95.4	6.7	774	25.2	23.3	120.6	4.5
夕食 	ライス ・ 漬物 油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース) じゃが芋のニンニクおかか和え わかめスープ					ライス ・ 漬物 ハンバーグ ジンジャーソース 青菜と白菜のぽん酢がけ キャベツと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物  【勝ち飯】カラフル回鍋肉セット					ライス ・ 漬物 鶏肉の一味唐辛子焼き かぼちゃとベーコンの和風煮 もやしとわかめの味噌汁					ライス ・ 漬物 カツ煮 白菜とハムの炒め キャベツと大根の味噌汁					ライス ・ 漬物 白身魚のマヨネーズチーズ焼き ケチャップスパゲッティー 大根とわかめの味噌汁					ライス ・ 漬物 ポテトコロッケ&チキンカツ 根菜の田舎風 キャベツともやしの味噌汁				
	栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)
	798	32.8	23.0	118.2	4.6	751	22.8	13.4	138.7	4.7	938	33.0	30.8	138.1	3.7	761	30.9	18.9	122.4	5.2	627	15.1	12.1	119.6	3.3	871	28.2	30.6	125.0	3.5	757	15.3	18.9	135.3	2.5

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 S:食塩相当量