



Weekly Menu



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)				
朝食 Breakfast	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														
	ワインナー(2本)					五目巾着の煮物					和風スクランブル					いかフライ					プレーンオムレツ					肉団子のチリソース					目玉焼き				
	ポテトの醤油バター風味					青梗菜のゆず醤油					白菜と挽肉の炒め煮					山菜とこんにゃくのきんぴら					ごぼうとチリメンのキンピラ					小松菜とえのきのみぞれ和え					ワインナーと野菜のソテー				
	ライス・漬物					ライス・漬物					玉葱と油揚げの味噌汁					ライス・漬物					ライス・漬物					ライス・漬物					ライス・漬物				
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
昼食 Lunch	醤油ラーメン					麻婆豆腐飯					豚汁うどん					モッツアレラチーズのトマトソースパスタ					キーマカレー					ツナコーンピラフ					唐揚げ丼				
	いんげんの辛子醤油					焼壳					野菜かき揚げ					ブロッコリーのナムル					フルーチェミックスベリー					じゃが芋の甘辛炒め					白菜のお浸し				
	ラーメン					ライス					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳				
	わかめスープ																									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	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	
夕食 Dinner	ライス・漬物					ライス・漬物					ライス・漬物					ライス・漬物					ライス・漬物					ライス・漬物					牛すじと大根の煮込み				
	豚キムチ炒め					チキンの衣揚げ					デミマヨソース					鶏肉とキャベツのガリバタ炒め					チキン南蛮					クリーム煮込みハンバーグ					メンチカツ 洋食屋風				
	ハムとひじきの中華サラダ					いんげんとベーコンのソテー					蓮根と玉葱のマヨ和え					炒り豆腐					豚と野菜のビーフン					スパゲティーサラダ					ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ				
	キャベツと油揚げの味噌汁					キャベツと大根の味噌汁					もやしとわかめの味噌汁					キャベツとわかめの味噌汁					大根と油揚げの味噌汁					玉葱と油揚げの味噌汁					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.																					



Weekly Menu



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 Breakfast	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					そぼろ肉じゃが ほうれん草とコーンのソテー ¹ 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					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													
	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				
	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 パスタ 牛乳					カレーライス(豚) フルーツヨーグルト カレー 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)	S (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	2.7	774	25.2	23.3	120.6	4.5				
昼食 Lunch	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					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					ライス・漬物 イベント 【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					ライス・漬物 力煮 白菜とハムの炒め					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					ライス・漬物 ポテトコロッケ&チキンカツ 根菜の田舎風								
	わかめスープ					キャベツと油揚げの味噌汁					もやしとわかめの味噌汁					キャベツと大根の味噌汁					大根とわかめの味噌汁					キャベツともやしの味噌汁													
	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)									
	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																																						

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