



WEEKLY MENU



日	12月18日				12月19日				12月20日				12月21日				12月22日				12月23日				12月24日							
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)							
朝 食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal					
	ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470					
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296	
	A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal	
	オムレツ		65		チキンナゲット		183		厚揚げの生姜煮		74		白菜とベーコンの炒め		70		鶏団子の南蛮風		74		竹の子とわかめの卵とじ		57		ウインナー		116		オムレツ		65	
	スパゲッティサラダ		129		大根のツナマヨサラダ		90		小松菜のおひたし		14		粉ふき芋		37		切干大根の中華和え		50		おくらのごま和え		29		マカロニサラダ		126		スパゲッティサラダ		129	
野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		
わかめと麩の味噌汁		23		ほうれん草と油揚げの味噌汁		29		豆腐とわかめの味噌汁		30		小松菜と人参の味噌汁		21		大根と麩の味噌汁		24		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		わかめと油揚げの味噌汁		28		わかめと麩の味噌汁		23		
沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		
牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		
材 料 名	鶏卵、パスタ、玉葱、胡瓜、ケチャップ、マヨネーズ、巻麩、若布、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、卵、油揚げ、大根、木の葉、ケチャップ、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				厚揚げ、豆腐、小松菜、生姜、鰹節、若布、人参、グリーンピース、キャベツ				パスタ、ジャガイモ、白菜、ピーマン、玉葱、小松菜、マヨネーズ、パセリ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、胡瓜、大根、切干大根、巻麩、食酢、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、玉葱、パスタ、若布、海苔、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、油揚げ、パスタ、玉葱、胡瓜、若布、ケチャップ、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
	A定食	830	20.7	19.1	3.5	915	29.8	28.0	2.6	731	22.8	14.5	4.0	741	17.8	16.0	2.8	761	21.4	15.1	3.0	720	20.4	12.4	3.5	883	24.6	27.0	3.4	413	17.6	26.2
B定食	636	22.1	22.4	4.7	721	31.2	31.3	3.8	537	24.2	17.8	5.2	547	19.2	19.3	4.0	567	22.8	18.4	4.2	250	13.4	11.6	3.5	413	17.6	26.2	3.4				
選 択 メ ニュー 食	A		kcal		A定食のみです。				A		kcal		A		kcal		A定食のみです。				A定食のみです。											
	スタミナラーメン		548						海老かき揚げうどん		574		ビビンバ丼		578																	
	B		kcal						B		kcal		B		kcal																	
	塩ラーメン		457						韓国風うどん		442		すき焼き丼		662																	
	焼売		56						グリーンサラダ		28		温泉玉子		82																	
	フルーチェ ミックスベリー (ライス付き)		49						フルーツカクテル (ライス付き)		49		オレンジ		8		選べるデザート NEW				選べるデザート											
	(別：ライス280g/470kcal)								(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				豚汁 50				たまごスープ 21				ライス 470							
材 料 名	中華麺、豚、牛乳、キャベツ、卵、コウ、葱、ニンニク、生姜、マヨネーズ、ルーチ、マヨネーズ、辛子				豚、ジャガイモ、玉葱、人参、キャベツ、水菜、グリーンピース、ニンニク、生姜、福神漬、ケチャップ、グリーンピース、コーヒゼリー				うどん、海老、豚、ジャガイモ、小松菜、卵、葱、人参、ニンニクの芽、玉葱、胡瓜、マヨネーズ、フルーツカクテル				豚、豆腐、鶏卵、卵、木の葉、人参、玉葱、白菜、絹揚げ、白滝、マヨネーズ、マヨネーズ、和風だし				鶏、鶏卵、枝豆、竹輪、豚、キャベツ、人参、水菜、生姜、大根、里芋、葱、油揚げ、ピーマン				鶏、鶏卵、葱、白菜、木の葉、卵、人参、ホソクサ、マヨネーズ											
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
	A定食	653	27.5	17.3	8.4	704	13.4	23.4	3.2	689	23.4	15.9	5.1	773	28.9	18.3	5.4	415	33.2	17.9	2.6	1242	28.9	21.4	3.3							
B定食	562	23.8	10.8	8.3	810	15.2	18.4	5.8	572	15.4	9.8	6.4																				
夕 食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A定食のみです。				A定食のみです。											
	豚肉の生姜焼き		256		アジフライとハム卵ロール		388		春雨水餃子		263		春雨水餃子		263																	
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal																	
	薄切り豚		281		アジフライとかぼちゃ挽肉フライ		326		麻婆豆腐		335		チキンレック		408																	
	A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal																	
	ちゃんこ鍋風煮		52		ピリ辛こんにゃく		36		選べる小鉢		63		ミックスサラダ		10																	
	ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470																	
玉葱と人参の味噌汁		25		白菜と麩のおすまし		9		にらと卵のスープ		21		コーンポタージュ		69																		
材 料 名	豚、鶏、油揚げ、玉葱、人参、葱、生姜、ピーマン、キャベツ、貝割れ大根、大根、牛蒡、ニンニク、筍				豚、鶏卵、豚、キャベツ、人参、水菜、南瓜、白菜、蒟蒻、マヨネーズ、唐辛子、巻麩、マヨネーズ				豚、豆腐、鶏卵、玉葱、人参、絹揚げ、葱、ニンニク、生姜、キャベツ、コウ、木耳、春雨、甜麺醬、豆板醬				鶏、ブロッコリー、トマト、キャベツ、人参、グリーンピース、胡瓜、ケチャップ、パセリ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ				豚、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、牛蒡、大根、葱、筍、マヨネーズ、パセリ、唐辛子、若布、マヨネーズ				豚、牛乳、グリーンピース、ジャガイモ、玉葱、人参、大根											
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
	A定食	803	27.0	17.5	4.4	903	22.4	27.4	4.0	822	20.4	16.6	2.9																			
B定食	828	27.3	19.4	5.0	841	20.3	20.3	3.6	889	27.3	27.7	4.7																				