

WEEKLY MENU

日曜日	12月2日 (月)				12月3日 (火)				12月4日 (水)				12月5日 (木)				12月6日 (金)				12月7日 (土)				12月8日 (日)			
朝食	A		kcal	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	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				
	厚揚げの煮付け 鶏肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え 野菜サラダ 根菜の味噌汁 沢庵・青かつぱ・梅 牛乳		62 105 5 23 4 134	豚肉と竹の子の塩炒め スパゲッティサラダ 野菜サラダ 大根と人参の味噌汁 沢庵・青かつぱ・梅 牛乳		76 125 5 22 4 134	ウインナー マカロニケチャップソテー 野菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 沢庵・青かつぱ・梅 牛乳		116 70 5 30 4 134	鶏肉団子の甘酢あん 小松菜の辛子和え 野菜サラダ キャベツと焙煎のりの味噌汁 沢庵・青かつぱ・梅 牛乳		100 13 5 21 4 134	豚肉の甘辛炒め ブロッコリーの青煮 野菜サラダ 小松菜と人参の味噌汁 沢庵・青かつぱ・梅 牛乳		114 24 5 21 4 134	白菜とベーコンの炒め おくらのごま和え 野菜サラダ もやしと人参の味噌汁 沢庵・青かつぱ・梅 牛乳		76 28 5 22 4 134	目玉焼き もやしの赤じそ和え 野菜サラダ 大根と油揚げの味噌汁 沢庵・青かつぱ・梅 牛乳		91 13 5 33 4 134							
材料名	厚揚げ、鶏、蓮根、牛蒡、加-粉、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				豚、筍、ピーマン、パスタ、玉葱、胡瓜、大根、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、豆腐、パスタ、玉葱、若布、ケチャップ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、鶏卵、小松菜、辛子、鰹節、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ				豚、玉葱、ブロッコリー、小松菜、人参、グリーンピース、キャベツ				豚、白菜、ピーマン、おくら、トマト、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、油揚げ、トマト、胡瓜、大根、紫、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				
A定食	803	21.8	20.2	3.1	836	21.1	21.8	3.1	829	25.2	20.0	3.4	747	21.3	13.2	3.6	772	23.3	14.5	4.1	739	18.5	16.7	3.0	750	23.5	17.2	2.6
B定食	609	23.2	23.5	4.3	642	22.5	25.1	4.3	635	26.6	23.3	4.6	553	22.7	16.5	4.8	578	24.7	17.8	5.3	545	19.9	20.0	4.2	556	24.9	20.5	3.8
メニュー選	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal				
	肉うどん		505	肉ごぼう丼		672	醤油ラーメン		498	鶏の照り焼き丼		697	ポークカレー 辛口		717	焼肉炒飯		747	チキンカツ		439	かぼちゃのいとこ煮		83				
	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal				
	海鮮クッパ		426	豚玉丼		661	四川担々麺		698	豚キムチ丼		642	ポークカレー 甘口		717	イカリングフライ		73	みかん		49	キャベツと麩の味噌汁		26				
	竹輪天ぷら プリン (ライス付き) (別：ライス280g/470kcal)		133 78 21	青菜と白菜のぼん酢かけ コーヒーゼリー キャベツとわかめの味噌汁 (別：ライス280g/470kcal)		19 78 21	かに風味焼売 黄桃 (ライス付き) (別：ライス280g/470kcal)		56 56	ポテトサラダ フルーツカクテル 白菜と麩のおすまし (別：ライス280g/470kcal)		88 49 9	切干大根のコールスローサラダ チーズパバロアシュークリーム ほうれん草とコーンのスープ (別：ライス280g/470kcal)		60 83 12	ヨーグルト たまごスープ ライス		78 21 470	かぼちゃのいとこ煮 みかん キャベツと麩の味噌汁 ライス		83 49 26 470							
	材料名	うどん、豚、海老、ゆ、アヲ、鶏卵、蒲鉾、加フルク、玉葱、水菜、大根、人参、葱、竹輪、グリーンピース、プリン				豚、鶏卵、玉葱、牛蒡、葱、白菜、人参、おくら、キャベツ、若布、ホソ酢、コーヒーゼリー				中華麺、豚、か、マヨ、トマト、葱、小松菜、グリーンピース、トマト、黄桃				鶏、豚、鶏卵、ジャガイモ、絹揚げ、玉葱、白菜、トマト、胡瓜、人参、マヨネーズ、梨、黄桃、葡萄、パイ、チーズ				豚、ジャガイモ、玉葱、人参、生姜、キャベツ、胡瓜、コーン、おくら、加フルク、マヨネーズ、ヨーグルト、マッシュド、シュークリーム				鶏、南瓜、小豆、鶏卵、大根、人参、貝割れ大根、キャベツ、パスタ、巻麩、ミソ						
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				
A定食	716	21.8	19.5	5.0	790	22.2	15.6	5.9	610	23.7	13.1	8.3	843	29.7	23.8	3.4	872	19.2	25.8	6.3	1389	20.9	27.1	2.3	1067	27.6	27.2	4.7
B定食	637	20.8	16.8	6.6	779	26.0	17.6	4.3	810	25.5	32.7	6.9	788	19.6	18.0	4.7	872	19.2	25.8	6.3								
夕食	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal				
	デミトマハンバーグ		321	ささみしそ巻きフライ		320	ブルコギ		363	さばの黒胡椒焼き		325	鮭の塩麹焼き		147	麻婆豆腐		335	豚肉と野菜の塩炒め		259	ごぼうサラダ		68				
	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal				
	ハンバーグ ジンジャーソース		285	ささみマヨカツ		313	香味野菜と豚肉の細切り炒め		245	さば南蛮		661	鮭のフライ		377	豚肉と野菜の塩炒め		259	ごぼうサラダ		68	わかめスープ		11				
	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				
	ジャーマンポテト ライス オニオンスープ		64 470 13	根菜の田舎風 ライス 椎茸と人参のおすまし		56 470 7	コーンサラダ ライス もやしと油揚げの味噌汁		33 470 33	冷奴 ライス 豚汁		60 470 47	大根のレモン和え ライス コンソメスープ		15 470 11	ピリ辛こんにゃく ライス 白菜と人参の味噌汁		38 470 21	ごぼうサラダ ライス わかめスープ		68 470 11							
材料名	豚、鶏、ジャガイモ、玉葱、マッシュルーム、トマト、キャベツ、人参、水菜、生姜、パセリ				鶏、竹輪、キャベツ、人参、水菜、大葉、大根、蒟蒻、葱、椎茸、マヨネーズ				牛、豚、油揚げ、玉葱、パセリ、人参、キャベツ、コーン、コンクの芽、筍、おくら、トマト、グリーンピース				鯖、鶏卵、豆腐、豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、葱、生姜、大根、里芋、ケチャップ、マヨネーズ、鰹節、油揚げ				海老、生クリーム、牛乳、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、玉葱、水菜、トマト、若布				豚、豆腐、玉葱、葱、生姜、コンク、キャベツ、トマト、筍、人参、木耳、牛蒡、大根、若布、マヨネーズ、唐辛子、トマト							
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				
A定食	868	25.7	21.0	5.2	853	28.0	20.2	3.1	899	23.5	28.2	3.1	902	32.4	32.3	2.2	676	30.7	7.4	3.6	884	27.2	25.4	5.5	808	24.3	22.3	3.8
B定食	832	24.4	17.9	5.0	846	23.1	21.7	3.2	781	28.5	13.1	4.6	1238	36.5	60.4	3.6	1013	18.3	38.7	3.6	906	18.1	29.5	2.4				