



# Weekly Menu



日曜日	12月6日 (月)	12月7日 (火)	12月8日 (水)	12月9日 (木)	12月10日 (金)	12月11日 (土)	12月12日 (日)
朝食	A ライス 280g						
	B パン・ジャムorマーガリン						
	A・B共通メニュー <b>NEW!</b> 和風スクランブル おくらの梅おかかかえ 野菜サラダ 小松菜と玉葱の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 牛肉コロッケ 春雨サラダ 野菜サラダ 大根と人参の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 根菜鶏つくねハンバーグ ピリ辛こんにゃく 野菜サラダ キャベツと焙煎のりの味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ウインナー ひじきと白滝の煮付け 野菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ハッシュポテト ほうれん草と人参のソテー 野菜サラダ 玉葱と人参の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー スペイン風オムレツ ポテトの醤油バター風味 野菜サラダ 白菜と人参の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 五目きんぴら ひじきのゴマサラダ 野菜サラダ 大根と油揚げの味噌汁 牛乳
	E P F C Salt 696 22.1 14.3 123.4 2.6 555 22.8 17.5 76.9 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 800 18.5 19.7 141.9 2.8 659 19.2 22.9 95.4 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 691 20.8 12.0 129.5 3.2 550 21.5 15.2 83.0 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 772 24.1 22.4 123.8 3.5 631 24.8 25.6 77.3 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 676 16.8 11.4 134.3 2.2 535 17.5 14.6 87.8 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 730 19.1 15.1 133.8 2.8 589 19.8 18.3 87.3 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 740 22.4 18.9 126.0 2.5 599 23.1 22.1 79.5 3.8 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●
昼食	牛すき焼き丼 温泉玉子 フルーツカクテル 巻麩とわかめのおすまし	スタミナらーめん 焼売 プリン	デミカツ丼 白菜のじゃこ和え コーヒーゼリー <b>NEW!</b> ベーコンとキャベツのスープ	<b>NEW!</b> イカ天ぷらうどん キャベツのツナマヨサラダ パイン	<b>NEW!</b> 豚塩カルビ丼 いかと大根の生姜煮 カップケーキ 里芋と人参のおすまし	鶏の照り焼き丼 ポテトサラダ かぼちゃプリン 椎茸と人参のおすまし	アジフライとハム卵ロール ブロッコリーの青煮 白桃 わかめスープ
	E P F C Salt 915 30.5 34.8 122.0 2.0 kcal g g g g	E P F C Salt 688 25.6 19.1 100.0 8.9 kcal g g g g	E P F C Salt 849 23.7 23.1 142.3 5.5 kcal g g g g	E P F C Salt 630 20.7 16.5 94.1 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 859 24.7 32.9 118.2 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 926 33.5 30.2 132.2 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 483 16.5 25.2 47.1 2.9 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●
夕食	焼き餃子 もやしとハムの中華和え ライス 野菜中華スープ	油淋鶏 ほうれん草のごま醤油 ライス たまごスープ	鯖の味噌煮 ツナじゃが ライス 白菜と麩のおすまし	麻婆茄子 チンゲン菜の中華浸し ライス 春雨スープ	ささみしそ巻きフライ スパゲッティサラダ ライス 油揚げとわかめの味噌汁	豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 里芋の揚げ出し ライス 中華コーンスープ	デミトマハンバーグ ごぼうサラダ ライス オニオンスープ
	E P F C Salt 720 20.1 13.3 132.2 5.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1259 42.4 68.6 120.3 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 973 27.9 26.5 152.4 6.1 kcal g g g g	E P F C Salt 906 24.7 33.5 130.9 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 907 28.7 26.0 143.1 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 861 26.1 21.7 145.2 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 838 24.2 24.6 133.9 5.3 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●

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。