



# Weekly Menu



日曜日	12月13日 (月)	12月14日 (火)	12月15日 (水)	12月16日 (木)	12月17日 (金)	12月18日 (土)	12月19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 ナス肉詰めフライ 豚肉と野菜のピーマン 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 だし巻き卵 ウインナーの野菜炒め 野菜サラダ 大根と人参の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 大判唐揚げ マロニーの和え物 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 フランクフルト 白菜のゆかり和え 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 豚挽き肉とインゲンの味噌炒め ごぼうサラダ 野菜サラダ 玉葱と人参の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 目玉焼き ほうれん草のおひたし 野菜サラダ 白菜と人参の味噌汁 牛乳	<b>新メニュー</b> 人参と玉子の炒め なめ茸オクラ 野菜サラダ 大根と油揚げの味噌汁 牛乳
	E P F C Salt 836 23.1 21.1 142.8 3.0 695 23.8 24.3 96.3 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 769 23.5 21.8 124.6 3.8 628 24.2 25.0 78.1 5.1 kcal g g g g	E P F C Salt 745 22.1 18.0 128.0 3.6 604 22.8 21.2 81.5 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 763 20.8 22.4 124.4 3.8 622 21.5 25.6 77.9 5.1 kcal g g g g	E P F C Salt 741 20.2 18.5 128.4 2.8 600 20.9 21.7 81.9 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 686 22.3 14.5 119.7 2.9 545 23.0 17.7 73.2 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 727 22.8 16.0 126.8 3.5 586 23.5 19.2 80.3 4.8 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに						
昼食	スパゲッティーミートソース チーズじゃがもち フルーチェ ミックスベリー	<b>新メニュー</b> 海老のかき揚げ丼 ハムとキャベツのごまマヨネーズ みかん 白菜と麩のおすまし	<b>新メニュー</b> チキンカレー グリーンサラダ プリン	<b>新メニュー</b> 韓国風鶏唐揚げ丼 三色ナムル バナナ チンゲン菜と大根のスープ	<b>新メニュー</b> 札幌味噌ラーメン 揚げ餃子 大学芋	<b>新メニュー</b> シーフードピラフ メンチカツ 杏仁フルーツ 野菜コンソメスープ	豚キムチ丼 大根と丸天の煮物 プチシュー(カスタード&チョコ) わかめスープ
	E P F C Salt 870 23.3 37.2 112.6 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 862 12.8 32.9 131.1 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 760 15.9 17.4 141.1 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 848 30.5 23.1 134.6 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,001 30.9 35.8 135.5 11.6 kcal g g g g	E P F C Salt 835 20.1 23.9 139.0 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 727 20.8 19.3 122.2 4.9 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに						
夕食	<b>新メニュー</b> 山賊焼き 冷奴 ライス 野菜中華スープ	<b>新メニュー</b> ポークソテー オニオンソース ちゃんこ鍋風煮 ライス たまごスープ	<b>新メニュー</b> かつ煮 菜の花の辛子和え ライス 大根と油揚げの味噌汁	ポテトコロケと焼売 ひじきと切干大根のきんぴら ライス ほうれん草と玉葱のスープ	呉の肉じゃが <b>新メニュー</b> 小松菜ともやしの塩昆布和え ライス 油揚げとわかめの味噌汁	<b>新メニュー</b> 豚肉の生姜焼き かぼちゃの含め煮 ライス コーンポタージュ	鱈の南蛮漬け 和風マカロニサラダ ライス 椎茸と人参のおすまし
	E P F C Salt 1,121 44.9 51.3 123.4 2.3 kcal g g g g	E P F C Salt 901 33.8 27.9 129.6 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 972 31.0 28.6 149.8 5.9 kcal g g g g	E P F C Salt 953 23.4 24.8 161.2 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 910 24.1 27.6 145.1 6.1 kcal g g g g	E P F C Salt 836 26.5 17.1 147.9 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 759 24.4 14.4 130.9 4.0 kcal g g g g
	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。