



Weekly Menu



日曜日	12月20日 (月)	12月21日 (火)	12月22日 (水)	12月23日 (木)	12月24日 (金)	12月25日 (土)	12月26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 ハッシュポテト NEW! 青菜と高野豆腐の煮浸し 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 つくねの照り焼き 切干大根のゆず胡椒風味 野菜サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー チキンカレー NEW! カレー 牛乳	A・B共通メニュー ほうれん草スクランブル レンコンサラダ 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 プチカップグラタン エリンギ炒め 野菜サラダ 玉葱と人参の味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ゆで卵 白菜とチャーシューの炒め 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 ハンバーグ ポテトサラダ 野菜サラダ 大根と油揚げの味噌汁 牛乳	
	E P F C Salt 691 18.7 11.4 135.8 3.1 550 19.4 14.6 89.3 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 751 21.9 18.0 129.8 2.9 610 22.6 21.2 83.3 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 828 21.1 21.4 144.4 4.5 687 21.8 24.6 97.9 5.8 kcal g g g g	E P F C Salt 798 21.7 23.2 129.5 3.3 657 22.4 26.4 83.0 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 744 18.6 15.2 137.4 2.5 603 19.3 18.4 90.9 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 733 22.9 19.0 120.9 2.5 592 23.6 22.2 74.4 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 819 23.6 22.8 135.1 3.3 678 24.3 26.0 88.6 4.6 kcal g g g g	
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●
	昼食	NEW! 焼き鳥丼 キャベツのごま和え チョコランチクレープ 巻麩とわかめのおすまし	NEW! ミックスうどん いも天 りんご	豚の角煮丼 小松菜のじゃこ和え ごま団子 たまごスープ	NEW! 豚塩ラーメン チヂミ(韓国風お好み焼き) 選べるデザート	チキン南蛮丼 おでん煮 米粉のカップケーキ 春雨スープ	ソース焼きそば 春巻 洋梨 野菜中華スープ	親子丼 カニカマときゅうりの二杯酢 黄桃 わかめスープ
E P F C Salt 797 29.7 27.3 111.7 3.1 kcal g g g g		E P F C Salt 623 16.3 11.6 111.3 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 833 27.6 20.7 125.7 6.0 kcal g g g g	E P F C Salt 663 27.9 16.5 97.2 8.5 kcal g g g g	E P F C Salt 957 34.3 41.6 112.3 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 744 15.8 27.5 105.4 7.5 kcal g g g g	E P F C Salt 715 23.3 12.7 128.6 3.7 kcal g g g g	
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●		アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●
夕食	とんかつ オーロラソース 五目豆 ライス 大根と人参の味噌汁	回鍋肉 バンサンスー ライス チンゲン菜と大根のスープ	NEW! ぶりの塩焼き 揚げだし豆腐 ライス 白菜と麩のおすまし	チキンレッグ 星のコロッケ ライス コーンポタージュ	MERRY CHRISTMAS 牛肉と野菜の黒胡椒炒め ごぼうサラダ ライス 椎茸と人参のおすまし	ささみチーズカツ もやしの赤じそ和え ライス ほうれん草と玉葱のスープ	ハヤシライス コーンサラダ ライス	
	E P F C Salt 944 24.6 33.4 140.9 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 860 23.6 24.5 141.5 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 858 35.5 23.5 122.5 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,103 43.9 33.6 163.2 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 905 22.2 33.3 134.7 5.3 kcal g g g g	E P F C Salt 780 26.5 18.3 130.1 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1113 20.4 17.6 226.4 4.2 kcal g g g g	
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 えび かに ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 雑穀生 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。