



# WEEKLY MENU



日曜日	12月18日 (月)				12月19日 (火)				12月20日 (水)				12月21日 (木)				12月22日 (金)				12月23日 (土)				12月24日 (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	
	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	
	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	
	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	
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		
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		
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、鯉節、若布、人参、グリーンピース、キャベツ				ベーコン、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、卵、筍、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
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
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	A		kcal		<b>A定食のみです。</b>				A		kcal		A		kcal		<b>A定食のみです。</b>				<b>A定食のみです。</b>							
	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						ポークカレー		693		韓国風うどん		442		すき焼き丼		662									
	焼売		56						グリーンサラダ		28		ポテトサラダ		81		温泉玉子		82									
フルーチェ ミックスベリー (ライス付き)		49						コーヒーゼリー		78		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)								キャベツと玉葱のスープ		11		(別：ライス280g/470kcal)				白菜と人参の味噌汁		21		豚汁				たまごスープ				
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、フルーチェ、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、カレー粉、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、卵				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、ホソ酢、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
A定食	653	27.5	17.3	8.4	810	15.2	18.4	5.8	704	13.4	23.4	3.2	689	23.4	15.9	5.1	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	773	28.9	18.3	5.4	415	33.2	17.9	2.6	1242	28.9	21.4	3.3				
夕食	A		kcal		<b>A定食のみです。</b>				A		kcal		A		kcal		<b>A定食のみです。</b>				<b>A定食のみです。</b>							
	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													
	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		ケーキ		166										
ライス		470						ライス		470		ライス		470		ミックスサラダ		10										
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		ライス		470										
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
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	1123	38.1	25.3	5.1	875	24.3	24.5	4.6	828	21.1	17.5	3.5				