



WEEKLY MENU



日曜日	12月3日 (月)					12月4日 (火)					12月5日 (水)					12月6日 (木)					12月7日 (金)					12月8日 (土)					12月9日 (日)				
朝食	A ライス 280g		kcal 470			A ライス 280g		kcal 470			A ライス 280g		kcal 470			A ライス 280g		kcal 470			A ライス 280g		kcal 470			A ライス 280g		kcal 470							
	B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296			B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296			B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296			B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296			B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296			B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296							
	A・B共通メニュー チキンナゲット		kcal 206			A・B共通メニュー アジアン風ホクホクポテト		kcal 68			A・B共通メニュー ウインナー		kcal 116			A・B共通メニュー 厚揚げの煮付け		kcal 62			A・B共通メニュー 目玉焼き		kcal 91			A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん		kcal 100							
	大根の明太和え		25			揚げジャコとキャベツのお浸し		26			コーン玉葱ソテー		44			れんこんの梅肉和え		37			切干大根の炒め煮		52			ごぼうサラダ		68							
	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							
	根菜の味噌汁		23			小松菜と人参の味噌汁		21			豆腐とわかめの味噌汁		30			キャベツと焙煎のりの味噌汁		21			白菜と人参の味噌汁		21			大根と油揚げの味噌汁		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							
	牛乳		134			牛乳		134			牛乳		134			牛乳		134			牛乳		134			牛乳		134							
材料名	鶏、明太子、大根、 葱、牛蒡、かつぱ、 人参、キャベツ、グリーンソーフ					ジャコ、ジャコ芋、玉葱、 小松菜、鯉節、 人参、キャベツ、グリーンソーフ					ウインナー、豆腐、ソー、 玉葱、若布、 人参、キャベツ、グリーンソーフ					厚揚げ、蓮根、梅、 大葉、海苔、 人参、キャベツ、グリーンソーフ					鶏卵、油揚げ、 切干大根、白菜、 人参、キャベツ、グリーンソーフ					鶏、牛蒡、大根、 油揚げ、マネー、 人参、キャベツ、グリーンソーフ					ハム、白菜、ブロッコリー、油揚げ、 玉葱、牛乳、大根、若布、ピー、 人参、キャベツ、グリーンソーフ				
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	867	26.9	23.5	2.6		728	18.4	11.8	4.1		803	23.6	21.6	3.1		733	20.1	12.7	3.6		777	23.3	18.0	2.9		809	21.1	18.5	3.7		715	19.6	12.5	3.8	
B定食	673	28.3	26.8	3.8	kcal	534	19.8	15.1	5.3	kcal	609	25.0	24.9	4.3	kcal	539	21.5	16.0	4.8	kcal	583	24.7	21.3	2.9	味のめぐり	615	22.5	21.8	4.9	kcal	521	21.0	15.8	5.0	kcal
昼食	豚塩ラーメン		543			鶏肉きんぴら丼		687			たぬきうどん		443			チキンカレー		686			豚丼		680			焼肉炒飯		747			鶏の唐揚げ		293		
	おくらとみつ葉のわさび醤油		23			ほうれん草のごま和え		32			ミートコロッケ		134			グリーンサラダ		28			冷奴		60			春巻		142			根菜の煮物		85		
	フルーチェ ミックスオレンジ		48			プリン		78			バナナ		32			ヨーグルト		78			フルーツカクテル		49			パイ		49			青りんごゼリー		59		
	(ライス付き)					わかめスープ		11			(ライス付き)					白菜とコーンのスープ		10			大根とわかめの味噌汁		20			春雨スープ		18			たまごスープ		21		
	(別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)					ライス		470			ライス		470		
材料名	中華麺、豚、葱、かつ、 ミツバ、大根、かつ、ソー、 牛乳、フルーチェ					鶏、牛蒡、人参、かつ草、葱、 唐辛子、ソー、若布、プリン					うどん、豚、蒲鉾、小松菜、葱、 ジャコ芋、キャベツ、揚玉、バナナ					鶏、ジャコ芋、ソー、ニンニク、生姜、 玉葱、人参、キャベツ、水菜、白菜、 グリーンソーフ、加え、かつ、ヨーグルト					豚、豆腐、玉葱、葱、生姜、 大根、若布、鯉節、ピー、梨、 チェリー、黄桃、葡萄					牛、鶏卵、豚、玉葱、人参、 ピーマン、キャベツ、春雨、ピー					鶏、鶏卵、里芋、キャベツ、人参、 水菜、牛蒡、椎茸、蒟蒻、 葱、ソー、ゼリー				
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	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	
定食	614	28.5	14.9	9.1		808	21.9	17.3	3.9		609	13.6	14.4	3.6		802	14.8	17.9	5.8		809	27.3	19.5	3.7		1426	26.4	28.9	2.5		928	34.9	22.9	2.9	
夕食	A 豚肉と野菜の味噌炒め		kcal 262			A アジフライとハム卵ロール		kcal 388			A デミトマハンバーグ		kcal 302			A 豚肉の生姜焼き		kcal 256			A 鯖の七味焼き		kcal 340			A ささみしそ巻きフライ		kcal 320			A 麻婆茄子		kcal 367		
	B 豚肉と青菜の塩炒め		kcal 212			B アジフライとかぼちゃ挽肉フライ		kcal 326			B おろし和風ハンバーグ		kcal 250			B 豚肉の粗挽きペッパー炒め		kcal 235			B 鯖の竜田揚げ		kcal 442			B ささみマヨカツ		kcal 313			B 豚肉とピーマンの炒め物		kcal 228		
	A・B共通メニュー マカロニサラダ		kcal 126			A・B共通メニュー ひじきと枝豆の煮物		kcal 49			A・B共通メニュー ブロッコリーのピーナッツ和え		kcal 40			A・B共通メニュー ピリ辛こんにゃく		kcal 37			A・B共通メニュー 里芋田楽		kcal 104			A・B共通メニュー ペペロンチーノ		kcal 116			A・B共通メニュー ポテトサラダ		kcal 84		
	ライス		470			ライス		470			ライス		470			ライス		470			ライス		470			ライス		470			ライス		470		
	野菜コンソメスープ		11			キャベツと油揚げの味噌汁		33			コーンポタージュ		71			小松菜と玉葱の味噌汁		23			椎茸と人参のおすまし		7			オニオンスープ		13			白菜と麩のおすまし		9		
材料名	豚、ピー、玉葱、人参、キャベツ、 ニンニク、生姜、絹糸、小松菜、 胡瓜、水菜、マネー					鰯、鶏卵、ハム、油揚げ、南瓜、 大根、人参、水菜、竹輪、枝豆、 キャベツ、マネー、ヒジキ					豚、鶏、玉葱、トマト、キャベツ、人参、 水菜、ブロッコリー、マッシュルーム、 大根、ポテト酢、ピーナッツ、かつ					豚、玉葱、人参、葱、生姜、 大根、貝割れ大根、蒟蒻、 小松菜、唐辛子、ソー					鯖、里芋、生姜、キャベツ、人参、 貝割れ大根、椎茸、葱、味噌、ソー					鶏、パスタ麺、キャベツ、人参、水菜、 大葉、マネー、玉葱、ニンニク					豚、茄子、玉葱、ニンニク、生姜、 葱、ピーマン、白菜、胡瓜、 人参、筍、かつぱ、巻麩				
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	869	24.1	22.8	4.2		940	26.4	28.8	3.9		883	22.3	26.6	4.0		786	24.7	16.9	4.5		921	27.7	27.6	4.2		919	29.3	21.5	2.2		930	22.9	31.2	5.2	
B定食	819	22.7	21.4	3.2		878	24.3	21.7	3.5		831	21.7	22.6	3.7		765	23.8	17.3	2.9		1023	28.1	33.7	4.7		912	24.4	23.0	2.3		791	25.5	16.2	5.1	