



WEEKLY MENU



日曜日	12月10日 (月)				12月11日 (火)				12月12日 (水)				12月13日 (木)				12月14日 (金)				12月15日 (土)				12月16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	
	チリコンカン		74		ポテトの醤油バター風味		104		鶏団子の南蛮風		79		五目だし巻き卵		37		ウインナー		116		高野豆腐の含め煮		66		ハム野菜炒め		62	
	ひじきのゴマサラダ		47		春雨サラダ		48		マカロニサラダ		126		大豆のツナマヨ和え		114		青菜と玉葱の炒め		45		なめ茸オクラ		20		ほうれん草のピーナッツ和え		29	
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		
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		コーンポタージュ		71		白菜と人参の味噌汁		21		玉葱と油揚げの味噌汁		34		
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	ハム、ツナ、ピーナッツ、大豆、玉葱、胡瓜、牛蒡、ゴマ、人参、グリーンピース、キャベツ				ハム、ツナ、芋、玉葱、トマト、胡瓜、小松菜、春雨、ゴマ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、豆腐、ピーナッツ、玉葱、胡瓜、若布、酢、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、大豆、ツナ、ゴマ、ヒジキ、海苔、マヨネーズ、ゴマ、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、玉葱、小松菜、ゴマ、かつお、かつお、かつお、人参、グリーンピース、キャベツ				高野豆腐、葱、トマト、かつお、大根、白菜、人参、グリーンピース、キャベツ				ハム、ピーナッツ、油揚げ、玉葱、キャベツ、人参、かつお、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	757	18.9	15.3	3.6	786	17.6	16.0	3.1	848	22.6	21.0	3.4	785	22.2	20.3	6.3	845	22.7	22.8	2.7	720	20.6	11.7	3.1	738	19.9	15.1
B定食	563	20.3	18.6	4.8	592	19.0	19.3	4.3	654	24.0	24.3	4.6	591	23.6	23.6	7.5	651	24.1	26.1	3.9	526	22.0	15.0	4.3	544	21.3	18.4	4.7
選択メニュー	A(スープなし)		kcal		A(スープなし)		kcal		A(スープなし)		kcal		A(スープなし)		kcal		A(スープなし)		kcal		A		kcal		A		kcal	
	豚ネギ胡麻クッパ		597		かき玉うどん		443		海鮮塩焼きそば		546		カレーうどん		539		とんこつ野菜ラーメン		488		A		kcal		A		kcal	
	B(スープ付き)		kcal		B(スープ付き)		kcal		B(スープ付き)		kcal		B(スープ付き)		kcal		B(スープ付き)		kcal		B		kcal		B		kcal	
	焼き鳥丼		657		豚キムチ炒め		250		叉焼炒飯		588		麻婆豆腐飯		647		鶏天丼		798		B		kcal		B		kcal	
	大根ミックスサラダ		9		青菜と白菜のぼん酢かけ		14		コーンフライ		122		焼売		56		ポテトサラダ		84		A		kcal		A		kcal	
コーヒーゼリー		78		りんご		21		プリン		78		ブチシュー		46		みかん		49		B		kcal		B		kcal		
麩とわかめの味噌汁		23		大根と人参の味噌汁		22		わかめスープ		11		野菜中華スープ		12		ほうれん草と麩の味噌汁		26		A		kcal		A		kcal		
(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)				A		kcal		A		kcal		
材料名	豚、鶏、葱、ミツバ、大根、グリーンピース、人参、胡瓜、巻麩、若布、ゴマ、コーヒーゼリー				うどん、鶏卵、豚、蒲鉾、生姜、ミツバ、玉葱、人参、キャベツ、白菜、かつお、かつお、大根、椎茸、かつお				海老、ゆ、鶏卵、ツナ、芋、ゴマ、豚、枝豆、キャベツ、トマト、葱、グリーンピース、若布、青海苔、ゴマ、アジ				うどん、豚、豆腐、玉葱、人参、ゴマ、生姜、葱、キャベツ、白菜、水菜、加-粉、ヨーグルト				中華麺、鶏、ツナ、芋、木耳、トマト、キャベツ、玉葱、人参、胡瓜、かつお、巻麩、マヨネーズ、かつお				豚、豆腐、牛蒡、人参、大根、貝割れ大根、葱、トマト、胡瓜、紫、若布、ヨーグルト				豚、豆腐、鶏卵、生姜、玉葱、人参、絹揚げ、キャベツ、人参、水菜、葱、春雨、木耳、青海苔、フルーツ			
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	684	24.4	25.4	6.7	478	16.9	5.5	5.6	746	20.0	24.9	6.9	641	19.0	14.1	7.3	621	24.2	13.2	9.7	852	17.1	19.6	3.2	862	19.0	13.0
B定食	767	28.3	20.5	3.3	307	16.0	16.9	3.8	799	18.4	22.6	5.1	761	22.0	18.3	4.8	957	29.7	30.8	4.1	882	19.2	22.4	3.9	899	18.9	20.0	1.7
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	鱈のコーンマヨ焼き		228		豚肉と野菜のピリ辛炒め		270		鶏の塩麹唐揚げ		419		豚ニラ炒め		246		まぐろカツ タルタルソース		401		A		kcal		A		kcal	
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	鱈のカレー揚げ		204		厚揚げと挽き肉の中華炒め		481		北海道 ザンギ		357		豚肉と小松菜のオイスターソース炒め		247		まぐろカツ ケチャップソース		299		B		kcal		B		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		A・B共通メニュー		kcal		
かぼちゃのいとこ煮		83		パンパンジー		48		小松菜の辛子和え		11		ごぼうサラダ		68		切干大根のゆず胡椒風味		42		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		
ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		
大根と油揚げの味噌汁		32		にらと卵のスープ		20		白菜と麩のおすまし		9		春雨スープ		18		椎茸と人参のおすまし		7		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		
材料名	鱈、油揚げ、ゴマ、南瓜、キャベツ、人参、水菜、大根、小豆、マヨネーズ、加-粉				豚、厚揚げ、鶏、鶏卵、玉葱、キャベツ、人参、絹揚げ、ピーナッツ、白菜、ニラ、筍、ゴマ				鶏、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、生姜、小松菜、白菜、巻麩、塩麹、辛子、生姜、ゴマ				豚、キャベツ、人参、玉葱、牛蒡、トマト、ニラ、ゴマ、白菜、小松菜、大根、春雨、マヨネーズ、唐辛子、パセリ				鮪、キャベツ、人参、貝割れ大根、葱、切干大根、椎茸、マヨネーズ、かつお、ホソ酢、柚子胡椒、ゴマ				豚、ツナ、芋、パセリ、ツナ、玉葱、人参、白菜、胡瓜、トマト、人参、白菜、胡瓜、牛乳、かつお、マヨネーズ				鶏、鶏卵、ツナ、芋、南瓜、大根、人参、水菜、パセリ、玉葱、かつお			
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	813	28.5	18.0	3.8	808	25.8	18.6	3.7	909	33.8	29.6	3.8	802	22.8	20.4	4.1	920	27.8	29.0	3.0	887	23.1	24.6	3.7	734	15.4	11.2
B定食	789	28.7	13.9	3.0	1019	30.9	27.7	4.0	847	34.3	24.5	3.7	803	22.2	20.4	3.2	818	27.7	15.5	3.6	978	22.0	27.0	4.8	742	15.6	11.0	2.9