

WEEKLY MENU

日曜日	12月17日 (月)					12月18日 (火)					12月19日 (水)					12月20日 (木)					12月21日 (金)					12月22日 (土)					12月23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	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	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 ゆで卵		kcal 78	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 ウインナー		kcal 116	A・B共通メニュー 粉ふき芋		kcal 44	A・B共通メニュー 豚挽き肉とインゲンの味噌炒め		kcal 69	A・B共通メニュー 厚揚げの生姜煮		kcal 74	A・B共通メニュー 竹の子とピーマンの塩炒め		kcal 76	A・B共通メニュー 厚揚げの生姜煮		kcal 74	A・B共通メニュー 竹の子とピーマンの塩炒め		kcal 76	A・B共通メニュー 厚揚げの生姜煮		kcal 74						
	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		101	和風マカロニサラダ		77	レンコンサラダ		112	五目豆		68	おくらのお浸し		18	わかめのツナぼん酢		49	ブロッコリーの青煮		20	わかめのツナぼん酢		49	ブロッコリーの青煮		20	わかめのツナぼん酢		49						
	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	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	大根と油揚げの味噌汁		28	白菜と人参の味噌汁		21	玉葱と油揚げの味噌汁		34	白菜と人参の味噌汁		21	玉葱と油揚げの味噌汁		34	白菜と人参の味噌汁		21						
	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	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	牛乳		134	牛乳		134	牛乳		134						
材料名	鶏卵、竹輪、 牛蒡、マネズ、味噌、 人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、マネズ、 玉葱、小松菜、葱、マネズ、 人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、豆腐、マネズ、 蓮根、マネズ、パセリ、若布、 人参、キャベツ、グリーンソフ					ジャガイモ、大豆、蓮根、椎茸、 蒟蒻、海苔、パセリ、 人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、油揚げ、インゲン、 玉葱、パセリ、大根、 人参、キャベツ、グリーンソフ					厚揚げ、マネズ、玉葱、 白菜、若布、マネズ酢、 人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、油揚げ、筍、玉葱、 ピーマン、ブロッコリー、 人参、キャベツ、グリーンソフ					
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	815	24.5	22.2	3.1		917	27.9	25.9	2.7		871	23.9	26.8	4.4		746	18.8	12.5	3.5		728	19.9	13.4	3.0		757	22.8	16.0	3.9		743	21.7	15.5	2.6		
B定食	621	25.9	25.5	4.3	kcal	723	29.3	29.2	3.9	kcal	677	25.3	30.1	5.6	kcal	552	20.2	15.8	4.7	kcal	534	21.3	16.7	4.2	kcal	563	24.2	19.3	5.1	kcal					kcal	
昼食	スパゲッティーミートソース		563	豚塩丼		623	挽き肉カレー		692	きつねうどん		422	肉ごぼう丼		648	味噌ラーメン		537	おでん		227	チンゲン菜の中華浸し		22	ほうれん草のじゃこ和え		29	フルーチェ ミックスベリー		49	パイ		49			
	北海道グラタンコロッケ		180	ひじきの土佐酢かけ		14	小松菜のごま和え		29	竹輪天ぷら		101	冷奴		60	チンゲン菜の中華浸し		22	ほうれん草のじゃこ和え		29	フルーチェ ミックスベリー		49	パイ		49	フルーチェ ミックスベリー		49	パイ		49			
	コーヒージェリー		78	ぶどうゼリー		59	プリン		78	選べるデザート		78	選べるデザート		78	フルーチェ ミックスベリー		49	パイ		49	フルーチェ ミックスベリー		49	パイ		49	フルーチェ ミックスベリー		49	パイ		49			
	(ライス付き)			たまごスープ		21	キャベツと玉葱のスープ		11	(ライス付き)			ほうれん草と麩の味噌汁		26	(ライス付き)			(ライス付き)			ほうれん草と麩の味噌汁		26	(ライス付き)			(ライス付き)			(ライス付き)					
(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)			(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)			(別：ライス280g/470kcal)						
材料名	パスタ麺、豚、チーズ、玉葱、 マカロニ、ケチャップ、コーヒージェリー					豚、鶏卵、玉葱、人参、パセリ、 マヨネーズ、胡瓜、葱、ピーマン、 ブドウゼリー					豚、ジャガイモ、玉葱、人参、マヨネーズ、 生姜、小松菜、キャベツ、マヨネーズ、 カルシウム、プリン					うどん、稲荷、蒲鉾、 竹輪、小松菜、グリーンソフ					豚、豆腐、玉葱、牛蒡、葱、 生姜、パセリ、玉葱、巻麩					中華麺、豚、牛乳、マヨネーズ、葱、 チンゲン菜、人参、マヨネーズ、マヨネーズ、 マヨネーズ					鶏卵、厚揚げ、竹輪、ウインナー、 ジャガイモ、蒟蒻、大根、パセリ、 マヨネーズ					
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	821	24.7	32.1	2.7		717	20.6	15.9	4.2		810	15.4	18.3	6.4		601	16.6	12.1	4.0		812	24.8	17.2	4.9		1078	30.7	17.0	7.8		775	25.6	14.2	4.0		
夕食	A キムチ豆腐炒め		kcal 258	A 鯖のごま照り焼き		kcal 331	A キャベツメンチカツ 粒マスタードソース		kcal 404	A 秋刀魚フライ		kcal 284	A 豚肉のごま風味炒め		kcal 254	A ハンバーグ デミグラスソース		kcal 256	A キムチ豆腐炒め		kcal 258	A 鯖のごま照り焼き		kcal 331	A キャベツメンチカツ 粒マスタードソース		kcal 404	A 秋刀魚フライ		kcal 284	A 豚肉のごま風味炒め		kcal 254	A ハンバーグ デミグラスソース		kcal 256
	B 海鮮ビーフン		kcal 169	B 鯖の香り揚げ		kcal 383	B キャベツメンチカツ ケチャップソース		kcal 406	B チキンレッグ		kcal 408	B サーモンフライ		kcal 242	A定食のみです。			A定食のみです。			B チキンレッグ		kcal 408	B サーモンフライ		kcal 242	A定食のみです。			A定食のみです。					
	A・B共通メニュー 枝豆焼売		kcal 56	A・B共通メニュー ツナじゃが		kcal 68	A・B共通メニュー 里芋の含め煮		kcal 71	A・B共通メニュー ケーキ		kcal 166	A・B共通メニュー ポテトサラダ		kcal 88	A・B共通メニュー 根菜の田舎風		38	キャベツのピーナッツ和え		36	A・B共通メニュー ツナじゃが		kcal 68	A・B共通メニュー 里芋の含め煮		kcal 71	A・B共通メニュー ケーキ		kcal 166	A・B共通メニュー ポテトサラダ		kcal 88	A・B共通メニュー 根菜の田舎風		38
	ライス		470	ライス		470	ライス		470	ミックスサラダ		10	ライス		470	ポテトサラダ		88	ライス		470	ライス		470	ライス		470	ライス		470	ライス		470	ライス		470
春雨スープ		18	白菜と麩のおすまし		9	白菜と油揚げの味噌汁		32	コーンポタージュ		69	野菜コンソメスープ		11	椎茸と人参のおすまし		7	コーンと白菜のスープ		15	白菜と油揚げの味噌汁		32	コーンポタージュ		69	野菜コンソメスープ		11	椎茸と人参のおすまし		7	コーンと白菜のスープ		15	
材料名	豚、豆腐、海老、パセリ、 ピーマン、玉葱、パセリ、マヨネーズ、 小松菜、枝豆、キャベツ、筍、木耳、春雨					鯖、マネズ、キャベツ、人参、水菜、 玉葱、ジャガイモ、白菜、巻麩、マヨネーズ					豚、油揚げ、里芋、絹揚げ、 キャベツ、大根、人参、水菜、白菜					鶏、パスタ麺、ブロッコリー、キャベツ、人参、 グリーンソフ、胡瓜、パセリ、 インゲン、パセリ、栗、チーズ					サバ、鮭、ジャガイモ、大根、人参、 水菜、玉葱、胡瓜、マネズ					豚、蒟蒻、玉葱、人参、葱、キャベツ、 貝割れ大根、大根、竹輪、 絹揚げ、椎茸、マヨネーズ					豚、鶏、ピーナッツ、マネズ、 大根、人参、水菜、キャベツ、白菜					
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	802	27.7	17.6	4.5		878	27.1	27.9	2.7		977	25.6	28.3	3.6							853	20.1	22.9	2.6		769	23.4	15.8	4.0		777	19.1	21.4	3.4		
B定食	713	19.8	5.9	4.3		930	26.9	32.5	2.9		979	25.3	27.0	4.2		1123	38.1	25.3	5.1		811	18.9	18.4	2.4												
クリスマスディナー																																				