



WEEKLY MENU



日曜日	12月24日 (月)				12月25日 (火)				12月26日 (水)				12月27日 (木)				12月28日 (金)				12月29日 (土)				12月30日 (日)			
朝食	A ライス 280g		kcal 470																									
	ライスのみです。																											
朝食	オムレツ		65																									
	ごぼうサラダ		58																									
	野菜サラダ		5																									
	豆腐とわかめの味噌汁		30																									
	沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		4 134																									
材料名	鶏卵、豆腐、牛蒡、大根、 キャブ、マネズ、パセリ、若布、 人参、キャツ、グリーンソフ																											
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g																								
A定食	766	20.2	16.2	3.5																								
B定食																												
昼食																												
材料名																												
栄養価																												
定食																												
夕食																												
材料名																												
栄養価																												
A定食																												
B定食																												