



WEEKLY MENU



日曜日	12月16日 (月)				12月17日 (火)				12月18日 (水)				12月19日 (木)				12月20日 (金)				12月21日 (土)				12月22日 (日)			
朝食	A		kcal	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	ライス 280g		470				
	B		kcal	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	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	A・B共通メニュー		kcal				
	豚挽き肉とインゲンの味噌炒め		93	チリコンカーン		84	ウインナー		116	厚揚げの生姜煮		74	オムレツ		65	五目きんぴら		65	キャベツのフレンチサラダ		25	ポテトサラダ		88				
	なめ茸オクラ		23	白菜のじゃこ和え		21	和風マカロニサラダ		77	レンコンサラダ		120	キャベツのフレンチサラダ		25	野菜サラダ		5	もやしと人参の味噌汁		22	沢庵・青かっぱ・梅		4				
野菜サラダ		5	野菜サラダ		5	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	小松菜と人参の味噌汁		21	野菜サラダ		5	沢庵・青かっぱ・梅		4	沢庵・青かっぱ・梅		4					
根菜の味噌汁		23	大根と人参の味噌汁		22	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					
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	牛乳		134	牛乳		134	牛乳		134	牛乳		134					
材料名	豚、イグサ、玉葱、おろし、大根、牛蒡、おろし、生姜、人参、グリーンピース、キャベツ				かつおびーんず、ム、ジャコ、玉葱、白菜、大根、かつお、人参、グリーンピース、キャベツ				ウイナー、豆腐、パン、玉葱、海苔、若布、マネズ、人参、グリーンピース、キャベツ				厚揚げ、コン、蓮根、マネズ、パセリ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、ツ、小松菜、かつお、人参、グリーンピース、キャベツ				豚、牛蒡、蓮根、イグサ、ジャコ、芋、胡瓜、玉葱、おろし、白滝、マネズ、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				
	A定食	752	21.1	14.5	3.0	740	20.4	12.7	3.9	836	24.5	23.1	3.5	828	21.6	21.4	3.9	724	19.1	12.4	3.3	788	19.6	18.1	2.7			
	B定食	558	22.5	17.8	4.2	546	21.8	16.0	5.1	642	25.9	26.4	4.7	634	23.0	24.7	5.1	530	20.5	15.7	4.5	594	21.0	21.4	3.9			
選択メニュー	A (スープなし)		kcal	A		kcal	A (スープなし)		kcal	A		kcal	A (スープなし)		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal				
	スタミナラーめん		547	ビビンバ丼		574	たぬきうどん		439	チキンカレー 辛口		706	とんこつ野菜ラーメン		488	チキンソースかつ丼		686	叉焼炒飯		607							
	B (スープ付き)		kcal	B		kcal	B (スープ付き)		kcal	B		kcal	B (スープ付き)		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal				
	豚の生姜焼き丼		702	すき焼き丼		664	三色丼		642	チキンカレー 甘口		706	麻婆豆腐飯		647	小松菜の煮浸し		25	パンパンジー		92	みかん		49				
	大根の明太和え		25	温泉玉子		82	竹輪の磯辺揚げ		152	ほうれん草のピーナッツ和え		42	春巻		139	パイ		49	たまごスープ		21	ライス		470				
ヨーグルト		78	プリン		78	フルーチェ イチゴ		51	コーヒーゼリー		78	選べるデザート		78	根菜の味噌汁		23	ライス		470								
椎茸と人参のおすまし		7	春雨スープ		18	もやしと油揚げの味噌汁		29	コンソメスープ		11	わかめスープ		11														
(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	中華麺、豚、キャベツ、おろし、コン、生姜、玉葱、葱、大根、人参、明太子、椎茸、ヨーグルト				豚、豆腐、鶏卵、おろし、杓苳草、人参、白菜、玉葱、絹糸、キャベツ、白滝、春雨、おろし、プリン				うどん、豚、鶏卵、竹輪、油揚げ、蒲鉾、小松菜、葱、揚玉、生姜、おろし、青海苔、ルーチ、牛乳				鶏、ツ、おろし、玉葱、人参、杓苳草、水菜、コン、生姜、福神漬、ルーチ、おろし、ゼリー				中華麺、豆腐、豚、木耳、おろし、キャベツ、玉葱、人参、コン、生姜、グリーンピース、若布、コン				鶏、キャベツ、小松菜、油揚げ、牛蒡、人参、パイ							
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				
	A定食	650	24.6	18.7	9.5	734	22.7	18.8	4.5	642	19.6	16.5	5.6	826	18.7	20.2	6.6	705	24.2	20.5	9.6	1253	19.5	15.5	3.7			
	B定食	812	23.0	22.6	3.9	842	28.4	21.2	4.9	874	30.1	25.8	4.8	837	18.7	20.2	6.6	875	21.4	26.0	5.2							
夕食	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal				
	豚の角煮		300	サンマフライ		286	豚キムチ炒め		278	ハンバーグ テリヤキソース		288	薄切り酢豚		281	塩鶏肉じゃが		311										
	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal				
	いわしの梅しそフライ		374	スタミナ野菜炒め		278	ローストビーフ		288	ハンバーグ トマトソース		278	ひじきのゴマサラダ		47	冷奴		60	ライス		470	キャベツと人参の味噌汁		22				
	A・B共通メニュー		kcal	A・B共通メニュー		kcal	ケーキ		107	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				
選べる小鉢		130	切干大根の炒め煮		52	ミートコロック		143	ごぼうサラダ		68	白菜と麩のおすまし		9	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	ライス		470	ライス		470	ライス		470	ライス		470					
ほうれん草と麩の味噌汁		26	豚汁		47	コーンポタージュ		67	ほうれん草と玉葱のスープ		11																	
材料名	豚、鶏卵、大根、人参、杓苳草、玉葱、生姜、グリーンピース、巻麩				秋刀魚、鱈、豚、油揚げ、里芋、キャベツ、人参、水菜、大葉、大根、葱、切干大根				豚、牛、玉葱、人参、葱、キャベツ、白菜、おろし、おろし、コン、おろし、水菜、コン、生姜、コン				牛、豚、ツ、おろし、パセリ、ブロッコリー、グリーンピース、コン、唐辛子、パセリ、おろし、ケーキ				豚、鶏、キャベツ、人参、水菜、トマト、牛蒡、大根、杓苳草、玉葱、マネズ、唐辛子、パセリ				豚、大豆、筍、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、貝割れ大根、胡瓜、白菜、ひじき、巻麩、コン				鶏、豆腐、ツ、おろし、蒟蒻、人参、玉葱、コン、絹糸、葱、生姜、キャベツ、鯉節			
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				
	A定食	926	29.0	21.6	6.1	855	23.4	22.4	2.7	785	23.6	21.0	3.0	1075	35.2	23.2	4.9	837	23.4	21.6	5.0	807	24.7	19.8	4.8			
	B定食					943	28.3	30.3	4.3	787	19.1	21.5	4.2	827	23.2	22.4	4.2											