

# Weekly Menu

日	12月5日					12月6日					12月7日					12月8日					12月9日					12月10日					12月11日											
曜日	月					火					水					木					金					土					日											
朝食	A ライス 280g					A ライス 280g					A ライス 280g					A ライス 280g					A ライス 280g					A ライス 280g																
	B パン・ジャム or マーガリン					B パン・ジャム or マーガリン					B パン・ジャム or マーガリン					B パン・ジャム or マーガリン					B パン・ジャム or マーガリン					B パン・ジャム or マーガリン																
朝食	A・B共通メニュー チキンボールの旨煮 えのきと山菜の和え物 枝豆ポテトサラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 魚肉ソーセージソテー いんげんの辛子和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 豚肉とたけのこ炒め メンマときゅうりのピリ辛和え 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 高野豆腐の玉子とじ 白菜とハムの辛子醤油和え 大根サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー 鶏肉の味噌炒め もやしと油揚げの煮浸し 野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー ポテトとウィンナーのケチャップ炒め 菜の花とかにかまの和え物 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳					A・B共通メニュー さばの塩焼き 筍の南部揚げ コーンサラダ 味噌汁 牛乳											
	E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt																
782kcal 27.8g 14.0g 133.6g 5.0g					781kcal 24.9g 17.6g 128.6g 5.0g					782kcal 27.1g 20.1g 121.6g 3.1g					814kcal 29.4g 19.6g 126.0g 5.5g					847kcal 30.7g 23.8g 125.3g 3.5g					848kcal 25.3g 24.6g 130.8g 4.1g					878kcal 37.2g 28.8g 120.1g 3.2g												
534kcal 25.7g 20.6g 63.7g 6.4g					533kcal 22.8g 24.2g 58.7g 6.4g					534kcal 25.0g 26.7g 51.7g 4.5g					566kcal 27.3g 26.2g 56.1g 6.9g					599kcal 28.6g 30.4g 55.4g 4.9g					600kcal 23.2g 31.2g 60.9g 5.5g					630kcal 35.1g 35.4g 50.2g 4.6g												
アレルギー	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび						
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
アレルギー	か	レ	キ	も	り	パ	か	レ	キ	も	り	パ	か	レ	キ	も	り	パ	か	レ	キ	も	り	パ	か	レ	キ	も	り	パ	か	レ	キ	も	り	パ	か	レ	キ	も	り	パ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昼食	焼き鳥丼 おくらの海苔和え オレンジゼリー 味噌汁					ねぎ玉豚丼 長芋の塩こんぶ和え フルーツ白玉 味噌汁					五目あんかけ焼きそば ブロッコリーとハムの和え物 フルーチェ(ぶどう) ご飯 味噌汁					鶏肉のコチジャン炒め丼 大根の蟹あんかけ 杏仁豆腐 味噌汁					いわし蒲焼丼 シーザーサラダ フルーツカクテル 味噌汁					ゆず入り極みろラーメン 春巻き マンゴープリン ご飯					挽肉と卵のチャーハン豆腐焼売添え 青梗菜の和え物 シフォンケーキ 味噌汁											
	E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt																
893kcal 35.4g 19.0g 142.7g 5.1g					969kcal 30.5g 38.6g 117.1g 6.0g					1128kcal 34.3g 26.3g 186.6g 6.7g					906kcal 30.1g 21.3g 104.8g 5.0g					992kcal 30.0g 19.8g 112.4g 4.4g					1021kcal 34.6g 19.7g 172.7g 10.0g					965kcal 28.3g 26.5g 95.7g 4.5g												
アレルギー	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび						
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
アレルギー	か	レ	キ	も	り	パ	か	レ	キ	も	り	パ	か	レ	キ	も	り	パ	か	レ	キ	も	り	パ	か	レ	キ	も	り	パ	か	レ	キ	も	り	パ	か	レ	キ	も	り	パ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
夕食	ホタテ入りクリームグラタンコロッケ&ハムカツ さつま芋の甘煮 ご飯 味噌汁					麻婆豆腐 ピーマンと木耳の中華炒め ご飯 味噌汁					鶏と卵の親子煮 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁					黄金ガレイのトマトソース 青豆温サラダ添え 小松菜とかまぼこの和え物 ご飯 味噌汁					豚肉のカレー生姜焼き 茎わかめときこのおおか和え ご飯 清まし汁					鶏唐揚げ黒酢ソース 春雨サラダ ご飯 味噌汁					豚肉と厚揚げの煮物 キャベツのしば漬け和え ご飯 味噌汁											
	E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt					E P F C Salt																
1022kcal 23.6g 28.5g 164.5g 3.3g					786kcal 33.1g 20.5g 116.3g 5.3g					879kcal 32.9g 28.0g 119.9g 5.6g					739kcal 35.5g 12.9g 119.0g 4.1g					796kcal 31.6g 21.4g 115.2g 5.5g					946kcal 27.6g 36.4g 123.4g 5.4g					780kcal 33.3g 21.3g 111.8g 4.5g												
アレルギー	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび						
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
アレルギー	か	レ	キ	も	り	パ	か	レ	キ	も	り	パ	か	レ	キ	も	り	パ	か	レ	キ	も	り	パ	か	レ	キ	も	り	パ	か	レ	キ	も	り	パ	か	レ	キ	も	り	パ
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 Salt:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。