

# Weekly Menu

| 日  | 12月19日                                                                            | 12月20日                                                                            | 12月21日                                                                            | 12月22日                                                                            | 12月23日                                                                            | 12月24日                                                                            | 12月25日                                                                            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 曜日 | 月                                                                                 | 火                                                                                 | 水                                                                                 | 木                                                                                 | 金                                                                                 | 土                                                                                 | 日                                                                                 |
| 朝食 | A<br>ライス 280g                                                                     | A<br>ライス 280g                                                                     | A<br>ライス 280g                                                                     | A<br>ライス 280g                                                                     | A<br>ライス 280g                                                                     | A<br>ライス 280g                                                                     | A<br>ライス 280g                                                                     |
|    | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                                              | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                                              | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                                              | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                                              | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                                              | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                                              | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                                              |
|    | A・B共通メニュー<br>ポテのチーズ焼き<br>茎わかめとベーコン炒め<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳                        | A・B共通メニュー<br>かに玉チリソース<br>ブロッコリーの塩昆布和え<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>牛乳                       | A・B共通メニュー<br>鶏肉と白菜の塩炒め<br>大学南瓜<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳                              | A・B共通メニュー<br>厚揚げと焼き野菜のおろしだれ<br>ひじきの煮物<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>牛乳                       | A・B共通メニュー<br>オムレツミートソース<br>茹卵<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳                               | A・B共通メニュー<br>ポテとウインナーのソテー<br>もやしとにんじんの芽の炒め物<br>温野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳                | A・B共通メニュー<br>鮭の塩焼き<br>野菜のかき揚げ<br>コーンサラダ<br>味噌汁<br>牛乳                              |
|    | E P F C Salt<br>758kcal 21.6g 16.2g 130.4g 3.1g<br>510kcal 19.5g 22.8g 60.5g 4.5g | E P F C Salt<br>939kcal 24.9g 34.9g 130.9g 4.4g<br>691kcal 22.8g 41.5g 61.0g 5.8g | E P F C Salt<br>903kcal 23.9g 24.7g 146.8g 2.7g<br>655kcal 21.8g 31.3g 76.9g 4.1g | E P F C Salt<br>769kcal 23.8g 17.2g 130.9g 3.8g<br>521kcal 21.7g 23.8g 61.0g 5.2g | E P F C Salt<br>850kcal 33.7g 20.8g 131.2g 3.1g<br>602kcal 31.6g 27.4g 61.3g 4.5g | E P F C Salt<br>821kcal 23.5g 23.1g 128.7g 3.4g<br>573kcal 21.4g 29.7g 58.8g 4.8g | E P F C Salt<br>809kcal 33.5g 21.5g 118.1g 3.2g<br>561kcal 31.4g 28.1g 48.2g 4.6g |
|    | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        |
| 昼食 | 牛肉の回鍋肉丼<br>いんげんとかにかまの和え物<br>レモンゼリー<br>味噌汁                                         | 魚介豚骨ラーメン<br>イカリングフライ<br>パイナップル<br>ご飯                                              | ビーフカレー<br>とんかつ<br>おいしいカルシウムヨーグルト                                                  | 肉うどん<br>蒸し鶏とごぼうのごまドレ和え<br>アセロラゼリー<br>ご飯                                           | 麻婆丼<br>スナックエンドウのツナマヨ和え<br>オレンジゼリー<br>味噌汁                                          | 親子丼<br>京風白和え<br>フルーツカクテル<br>味噌汁                                                   | 五目ちらし寿司<br>南瓜のそぼろ煮<br>シュークリーム<br>清まし汁                                             |
|    | E P F C Salt<br>997kcal 29.0g 37.2g 137.6g 4.3g                                   | E P F C Salt<br>1158kcal 37.9g 32.4g 175.3g 7.7g                                  | E P F C Salt<br>959kcal 23.6g 26.3g 151.1g 4.9g                                   | E P F C Salt<br>925kcal 32.7g 10.6g 173.8g 8.4g                                   | E P F C Salt<br>870kcal 29.7g 21.1g 138.5g 4.5g                                   | E P F C Salt<br>845kcal 30.7g 17.6g 134.6g 4.9g                                   | E P F C Salt<br>789kcal 24.9g 11.6g 143.1g 4.8g                                   |
|    | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        |
| 夕食 | 鶏ももの味噌焼き<br>5品目の胡麻和え<br>ご飯<br>味噌汁                                                 | たれかつたタル<br>切干大根の煮物<br>ご飯<br>味噌汁                                                   | 肉団子八宝菜<br>温泉卵<br>ご飯<br>味噌汁                                                        | 大判アジフライ<br>えのきときゅうりの柚子風味和え<br>ご飯<br>味噌汁                                           | 目玉照りチーズチキン<br>ウインナーとブロッコリーのトマトスバゲティ<br>ご飯<br>コーンスープ                               | 豚ブルコギ<br>たまごサラダ<br>ご飯<br>味噌汁                                                      | 鶏肉のガリバタ炒め<br>マカロニサラダ<br>ご飯<br>味噌汁                                                 |
|    | E P F C Salt<br>944kcal 34.0g 30.3g 116.2g 4.6g                                   | E P F C Salt<br>962kcal 30.3g 27.5g 131.5g 4.6g                                   | E P F C Salt<br>1000kcal 30.1g 21.8g 122.1g 4.9g                                  | E P F C Salt<br>900kcal 24.2g 17.3g 124.5g 3.3g                                   | E P F C Salt<br>1176kcal 43.1g 37.6g 162.8g 6.7g                                  | E P F C Salt<br>863kcal 32.9g 30.3g 109.3g 3.7g                                   | E P F C Salt<br>860kcal 32.0g 26.5g 118.4g 3.4g                                   |
|    | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび<br>かに オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                        |

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。

# Weekly Menu

| 日<br>曜 | 12月26日<br>月                                                 | 12月27日<br>火 | 12月28日<br>水 | 12月29日<br>木 | 12月30日<br>金 | 12月31日<br>土 | 1月1日<br>日 |
|--------|-------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| 朝食     | A<br>ライス 280g                                               | A           | A           | A           | A           | A           | A         |
|        | B<br>パン・ジャム or マーガリン                                        |             |             |             |             |             |           |
|        | A・B共通メニュー<br>牛肉コロッケ<br>カリフラワーのピーナッツ和え<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>牛乳 |             |             |             |             |             |           |
|        | E P F C Salt<br>695kcal 17.3g 17.3g 114.9g 2.3g             |             |             |             |             |             |           |
|        | 447kcal 15.2g 23.9g 45.0g 3.7g                              |             |             |             |             |             |           |
| アレルギー  | 卵 乳 小麦 そば 落花生 苺                                             |             |             |             |             |             |           |
|        | かき オレンジ キウイ もも りんご パナナ                                      |             |             |             |             |             |           |
| 昼食     |                                                             |             |             |             |             |             |           |
|        |                                                             |             |             |             |             |             |           |
| アレルギー  |                                                             |             |             |             |             |             |           |
|        |                                                             |             |             |             |             |             |           |
| 夕食     |                                                             |             |             |             |             |             |           |
|        |                                                             |             |             |             |             |             |           |
| アレルギー  |                                                             |             |             |             |             |             |           |
|        |                                                             |             |             |             |             |             |           |

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。