



WEEKLY MENU



日	11月29日				11月30日				12月1日				12月2日				12月3日				12月4日				12月5日											
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)											
朝食	A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物											
	B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン											
	A・B共通メニュー ソーセージエッグ スパゲッティ・サラダ 青菜と玉葱の炒め				A・B共通メニュー シュウマイ 卵入りポテトサラダ かぼちゃのそぼろあん				A・B共通メニュー 鮭の塩焼き ごぼうサラダ ジャーマンポテト				A・B共通メニュー ベーコンスクランブルエッグ マカロニサラダ きんぴらごぼう				A・B共通メニュー 肉入りコロッケ スパゲッティ・サラダ 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー だし巻き卵 ポテトサラダ ひじき煮				A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん ごぼうサラダ 小松菜とチャーシューの炒め											
	サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				バラエティ アップ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁											
栄養価	熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量	熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量	熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量	熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量	熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量	熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量	熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量	熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量	熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量
	A定食	921	27.8	31.6	4.7	885	26.2	20.7	3.5	882	29.0	25.8	3.4	942	29.7	36.1	4.1	853	20.5	22.2	3.0	735	19.6	17.2	3.0	874	21.7	28.1	4.0							
	B定食	692	24.1	39.0	5.4	656	22.5	28.1	4.2	653	25.3	33.2	4.1	713	26.0	43.5	4.8	624	16.8	29.6	3.7	506	15.9	24.6	3.7	645	18.0	35.5	4.7							
昼食	A 鶏肉きんぴら丼				麺の日 広島 尾道ラーメン				A とろーり オムライス				A カルボナーラ				A ポークカレー				A たぬきうどん				A 豚キムチ丼											
	B 鯖の胡麻チゲ煮				B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん				B 豆腐つくねと根菜の醤油あん ゆず風味				B 豚しゃぶおろしポン酢				B 桜海老とジャコの揚げだし豆腐				B ソーセージのカツ				B 卵と野菜のピーマン炒め											
	A・B共通メニュー グレープフルーツ 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 揚げ餃子 もやしとわかめの味噌汁				A・B共通メニュー フルーチェ ミックスオレンジ キャベツと玉葱のスープ				A・B共通メニュー シュークリーム コンソメジュリアン				A・B共通メニュー ピーチ寒天ゼリー 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー バナナ ほうれん草と麩の味噌汁				A・B共通メニュー プリン 玉葱と油揚げの味噌汁											
	熱量 kcal				タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
A定食	761	21.7	13.7	3.6	1105	31.2	42.5	10.6	828	28.8	31.6	5.7	956	23.5	33.1	4.4	829	17.0	17.4	4.3	692	16.6	5.2	4.9	715	22.1	17.9	5.1								
B定食	780	30.8	21.1	4.0	945	30.0	31.4	5.0	734	17.8	12.4	5.0	745	27.3	17.9	3.5	855	25.4	22.6	4.3	765	18.9	15.0	3.3	944	25.7	30.8	3.9								
夕食	ごちそうメニューの日 ハンバーグデミグラスソース				A 鶏肉の洋風唐揚げ				A タンドリーチキン				MEGA ポテト付き 黒毛和牛メンチカツ おろしソース				A グリルチキン バーコンオニオンソース				A とんてき(四日市)				A ミックスフライ											
	B たららの塩麹フリット				B 麻婆茄子				B アジフライ				B 鯖の味噌煮				B たららのグリルジンジャーソース				B 餃子メンチと焼売				B 鯖の韓国風味味噌焼き											
	A・B共通メニュー 冷奴 コーンと玉葱のスープ				A・B共通メニュー オクラのゴマ和え 玉葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 大学芋 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー ヨーグルト 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー ソース焼きそば 春雨スープ				A・B共通メニュー 大根ときゅうりのキムチ和え キャベツと油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 小松菜のお浸し わかめと玉葱の卵スープ											
	熱量 kcal				タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 g					
A定食	862	26.4	22.7	3.9	930	26.5	28.0	4.3	882	36.1	17.8	5.1	1262	24.5	55.7	5.4	899	32.1	25.1	3.6	878	29.9	25.7	6.3	786	17.0	19.7	2.8								
B定食	722	22.7	13.6	3.4	725	21.8	14.9	2.9	947	17.5	26.8	5.9	939	29.1	27.7	4.1	726	27.4	7.1	3.4	827	24.1	18.9	4.8	810	26.5	26.2	4.4								

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。