

# Weekly Menu



日曜日	12月6日 (月)				12月7日 (火)				12月8日 (水) <b>混ぜご飯の日</b>				12月9日 (木)				12月10日 (金) <b>炊込みご飯の日</b>				12月11日 (土)				12月12日 (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							
	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 ハムエッグ マカロニサラダ かぼちゃのそぼろあん				A・B共通メニュー 春巻 スパゲッティサラダ ジャーマンポテト				A・B共通メニュー 鯖の塩焼き 卵入りポテトサラダ きんぴらごぼう				A・B共通メニュー コーンスクランブル ごぼうサラダ 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー 野菜コロッケ マカロニサラダ ひじき煮				A・B共通メニュー だし巻き卵 スパゲッティサラダ ハム野菜炒め				A・B共通メニュー 肉団子のチリソース ポテトサラダ かぼちゃのそぼろあん			
	サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	880	27.6	23.0	3.7	925	18.5	31.6	2.5	879	26.2	28.4	3.3	820	23.2	23.3	3.1	824	19.6	22.1	2.9	757	19.2	19.3	3.2	838	21.0	19.2	3.3
B定食	651	23.9	30.4	4.4	696	14.8	39.0	3.2	650	22.5	35.8	4.0	591	19.5	30.7	3.8	595	15.9	29.5	3.6	528	15.5	26.7	3.9	609	17.3	26.6	4.0
昼食	A 豚塩カルビ丼				<b>麺の日</b> ミートソーススパゲティ				A 親子丼				A カレーうどん				A チキンソースかつ丼				A 叉焼炒飯							
	B 白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て				B 豚二郎玉				B 餃子メンチと焼売				B たらのフリット 香味トマトソース				B 豚焼肉ともやしのねぎソース				B 豚肉と蓮根の味噌炒め							
	A・B共通メニュー 青りんごゼリー 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー ロールケーキ キャベツと玉葱のスープ				A・B共通メニュー 洋梨 玉葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 杏仁フルーツ もやしとインゲンの味噌汁				A・B共通メニュー パイン寒天ゼリー 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー プリン わかめスープ							
	栄養価				熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	739	19.6	22.6	4.3	777	17.7	15.0	3.7	767	28.6	17.3	4.8	803	20.1	8.3	7.4	813	19.5	14.9	4.3					730	16.4	17.4	4.4
B定食	633	19.3	5.0	3.4	866	30.7	27.7	4.8	848	23.2	18.6	3.5	721	19.6	12.6	2.7	789	25.7	15.3	4.2					767	16.4	17.4	3.3
夕食	<b>ごちそうメニューの日</b> 鶏の唐揚げ				A グリルチキン カレー風味				A 回鍋肉				<b>MEGA</b> <b>ポテト付き</b> ハンバーグ生姜ソース				A 肉じゃが				A きゃべつメンチカツ				A 照り煮チキン			
	B 豆腐の五目炒め				B 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ				B いかの中華天ぷら薬味ソース				B 鶏肉と野菜の味噌炒め				B 白身魚フライ				B 鯖の味噌煮				B 白身魚のコーンマヨ焼き			
	A・B共通メニュー キムチ冷奴 玉葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ほうれん草のごま和え もやしとわかめの味噌汁				A・B共通メニュー さつま芋のきんぴらバター風味 わかめと玉葱の卵スープ				A・B共通メニュー ヨーグルト ほうれん草と麩の味噌汁				A・B共通メニュー 焼きうどん(醤油味) 小松菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー パンサンスー(中華和え物) 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー 白菜のおひたし ほうれん草と玉葱のスープ			
	栄養価				熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	879	32.4	24.0	3.6	726	28.0	17.6	3.0	922	24.9	23.8	5.1	889	27.2	23.7	5.4	854	23.0	16.2	4.9	978	23.7	31.0	5.6	694	26.3	14.4	4.1
B定食	804	26.1	21.7	3.5	866	27.3	26.1	4.7	899	22.0	19.9	5.3	910	23.1	34.7	4.2	893	24.5	25.6	4.5	898	25.3	29.7	4.1	793	21.9	20.5	3.2

\*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。

# Weekly Menu



日曜日	12月13日 (月)				12月14日 (火)				12月15日 (水) <b>混ぜご飯の日</b>				12月16日 (木)				12月17日 (金) <b>炊込みご飯の日</b>				12月18日 (土)				12月19日 (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							
	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 ごぼうサラダ ジャーマンポテト				A・B共通メニュー シュウマイ マカロニサラダ きんぴらごぼう				A・B共通メニュー 鮭の塩焼き 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 ハムスクランブルエッグ 卵入りポテトサラダ ひじき煮				A・B共通メニュー 肉入りコロッケ ごぼうサラダ 青菜と玉葱の炒め				A・B共通メニュー だし巻き卵 マカロニサラダ かぼちゃのそぼろあん				A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん スパゲッティサラダ ジャーマンポテト			
	サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				バラエティ アップ サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	1008	28.8	37.2	5.0	828	22.4	18.7	3.1	778	26.9	16.6	2.9	940	32.4	32.7	3.7	814	17.7	22.5	2.2	794	20.1	17.6	3.1	910	21.7	27.1	3.7
B定食	779	25.1	44.6	5.7	599	18.7	26.1	3.8	549	23.2	24.0	3.6	711	28.7	40.1	4.4	585	14.0	29.9	2.9	565	16.4	25.0	3.8	681	18.0	34.5	4.4
昼食	A スタミナ丼				<b>麺の日</b> 和風明太子スパゲティ				A タコライス				A けんちんうどん				A 肉ごぼう丼				A とんこつラーメン				A 豚肉の生姜焼き丼			
	B ハムカツ				B グリルチキン ベーコンオニオンソース				B 揚げ餃子と焼売				B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん				B 鯖のキムチマヨ焼き				B 鶏肉と野菜と玉子の炒め				B 白身魚のフリット ジンジャーソース			
	A・B共通メニュー いちごゼリー 玉葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー シュークリーム コーンスープ				A・B共通メニュー ブルーベリーミルクプリン わかめと玉葱の卵スープ				A・B共通メニュー ちくわ天 小松菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 黒糖ゼリー 豆腐となめこの味噌汁				A・B共通メニュー 揚げ餃子 コーンと玉葱のスープ				A・B共通メニュー プリン 大根とわかめの味噌汁			
	栄養価				熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	793	20.9	14.9	3.5	731	21.7	12.7	5.3	731	19.2	21.2	2.4	860	23.7	16.7	6.4	776	21.5	13.1	4.8	989	29.9	25.9	10.7	702	20.8	19.3	3.3
B定食	904	20.1	20.0	5.4	803	28.8	22.6	3.7	921	23.2	24.0	2.9	895	28.7	29.0	4.8	1059	25.6	46.6	3.2	902	31.2	23.6	5.6	751	19.6	14.4	3.7
夕食	<b>ごちそうメニューの日</b> おろし和風ハンバーグ				A ポークソテーBBQソース				A 黒毛和牛メンチかつ デミソース				<b>MEGA</b> ポテト付き カレーバイキング				A 鶏肉の洋風唐揚げ				A 青椒肉絲				A ミックスフライ			
	B たらと野菜のコチジャンソースがけ				B 鯖の生姜煮				B 塩鶏肉じゃが				B 鯖の香味ソース				B 豚挽肉と春雨のオイスターソース				B チキンカツとアジフライの盛り合わせ				B 鶏ささみのグリル きこのマヨソース			
	A・B共通メニュー 冷奴 ほうれん草と麩の味噌汁				A・B共通メニュー 小松菜の胡麻和え 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー 大学芋 キャベツと油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ヨーグルト ほうれん草と玉葱のスープ				A・B共通メニュー ソース焼きそば 玉葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 大根ときゅうりのキムチ和え わかめスープ				A・B共通メニュー キャベツのお浸し 白菜と油揚げの味噌汁			
	栄養価				熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	787	26.0	20.0	4.9	944	30.5	24.8	4.4	1298	21.8	57.4	3.9	1313	27.5	22.0	4.9	1008	29.2	29.3	4.2	764	23.4	16.7	5.7	802	18.3	20.7	3.8
B定食	664	22.9	11.5	2.9	814	25.9	25.6	3.8	853	20.3	15.4	2.9	960	27.6	33.3	3.3	919	20.0	24.5	4.9	844	24.4	23.1	3.6	738	29.4	17.5	3.5

\*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。

# Weekly Menu



日曜日	12月20日 (月)				12月21日 (火)				12月22日 (水) <b>混ぜご飯の日</b>				12月23日 (木)				12月24日 (金) <b>炊込みご飯の日</b>																									
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																									
	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 ハムエッグ ポテトサラダ きんぴらごぼう				A・B共通メニュー 春巻 ごぼうサラダ 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー 鯖の塩焼き マカロニサラダ ひじき煮 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー コーンスクランブル スパゲッティサラダ 小松菜とチャーシューの炒め サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー 野菜コロッケ 卵入りポテトサラダ かぼちゃのそぼろあん サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ																									
	 <b>サラダバー</b> 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				 <b>パティッシュ</b> 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁																																					
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g																						
A定食	830	23.9	21.9	3.9	852	19.0	26.2	3.0	834	23.5	25.4	2.9	843	24.0	26.8	3.0	883	20.9	23.4	3.0																						
B定食	601	20.2	29.3	4.6	623	15.3	33.6	3.7	605	19.8	32.8	3.6	614	20.3	34.2	3.7	654	17.2	30.8	3.7																						
昼食	A 麻婆豆腐飯				<b>麺の日</b> カルボナーラ				A クッパ				A 東京 煮干らーめん				A 葱チャーシュー炒飯																									
	B サーモンムニエル アーモンドソース				B 揚げ出し盛り合わせ				B 白身魚のベジマヨ焼き				B 鯖の照り焼き				B 焼き豆腐の四川あんかけ																									
	A・B共通メニュー フルーツヨーグルト にらと卵のスープ				A・B共通メニュー ロールケーキ コンソメジュリアン				A・B共通メニュー 杏仁フルーツ わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー 焼き餃子 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ゼリー他 わかめスープ																									
																																										
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g																						
A定食	703	24.1	14.4	4.6	930	23.6	33.0	4.4	628	22.3	20.1	8.8	1035	36.4	31.2	11.6	676	15.2	17.0	4.9																						
B定食	836	30.5	20.3	2.3	867	24.1	30.3	3.5	785	21.0	20.8	2.4	936	30.0	32.8	4.3	772	23.3	18.1	2.8																						
夕食	<b>ごちそうメニューの日</b>				A 豚キムチ炒め				A 若鶏のジンジャーソース				<b>MERRY CHRISTMAS</b> 牛ステーキ				A メンチカツとアジフライ																									
					B おでん				B いわしと竹輪の蒲焼仕立て				B 海老フライ&カニクリームコロッケ				B 野菜炒め																									
					A・B共通メニュー キムチ冷奴 キャベツと玉葱のスープ				A・B共通メニュー ブロッコリーの和風マスタード和え ほうれん草と麩の味噌汁				A・B共通メニュー さつま芋のきんぴらバター風味 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー ケーキ コーンスープ				A・B共通メニュー 焼きうどん(醤油味) 小松菜と油揚げの味噌汁																					
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g																						
A定食	990	44.7	30.6	4.0	750	25.5	19.4	3.8	952	31.7	29.8	4.8	1250	26.9	21.1	5.2	987	26.8	32.1	3.6																						
B定食	644	27.2	8.0	3.2	726	23.4	14.9	5.0	844	22.4	14.3	6.1	931	22.1	25.4	2.6	824	20.8	21.0	5.8																						

\*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。