

Weekly Menu



日曜日	12月5日 (月)				12月6日 (火)				12月7日 (水) 混ぜご飯の日				12月8日 (木)				12月9日 (金) 炊込みご飯の日				12月10日 (土)				12月11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 マカロニサラダ ほうれん草と人参のソテー				A・B共通メニュー チキンナゲット 卵入りポテトサラダ 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー からふとマスの塩焼き 春雨の中華和え物 かぼちゃのそぼろあん				A・B共通メニュー ニラ玉炒め ごぼうサラダ ひじきと大豆の煮物				A・B共通メニュー かぼちゃのコロッケ スパゲッティサラダ ブロッコリーとトマトの中華和え				A・B共通メニュー だし巻き卵 ポテトサラダ 肉野菜炒め				A・B共通メニュー 肉団子のチリソース マカロニサラダ きんぴらごぼう			
	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	900	29.4	31.5	3.4	887	26.5	26.1	3.3	830	29.8	15.2	3.0	773	22.6	21.5	2.7	836	19.0	21.8	2.8	795	23.9	21.7	3.1	848	21.6	23.4	3.5
B定食	671	25.7	38.9	4.1	658	22.8	33.5	4.0	601	26.1	22.6	3.7	544	18.9	28.9	3.4	607	15.3	29.2	3.5	566	20.2	29.1	3.8	619	17.9	30.8	4.2
昼食	A 麻婆豆腐飯				麺の日 キャベツとベーコンのペペロンチーノ				A ビーフカレー				A 肉ねぎうどん				A イカ天丼				A ピリ辛ネギとんこつラーメン							
	B 鶏むね大根 柚子胡椒風味				B 豚肉野菜巻きフライ				B 白身魚のフリット 香味トマトソース				B 冬の麻婆白菜				B 豚肉の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風				B 白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て				B 気仙沼カツオカツ			
	A・B共通メニュー フルーツ白玉 わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー ワッフル コンソメジュリアン				A・B共通メニュー コーヒーゼリー コーンと玉葱のスープ				A・B共通メニュー さつま芋天 長葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 洋梨 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー 焼き餃子 もやしと人参のスープ				A・B共通メニュー ヨーグルト 豆腐となめこの味噌汁			
	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	746	24.6	16.6	5.3	1009	18.5	46.5	5.0	676	12.8	19.2	3.9	825	26.6	15.1	6.4	771	16.5	11.6	3.4	880	30.4	15.5	11.7	827	26.2	17.4	4.2
B定食	833	33.6	12.8	4.1	709	14.1	15.0	2.0	727	18.7	14.1	3.1	724	17.3	13.1	5.3	853	27.1	21.6	4.3	642	20.6	8.9	3.5	920	19.4	29.2	3.0
夕食	ごちそうメニューの日				A				A				MEGA ポテト付き ハンバーグステーキ デミグラスソース				A				A							
	ミラノ風ビーフカツレツ				A バジルチキンソテー				A 鶏の唐揚げ				B 豚肉の粗挽きペッパー焼き				A プルコギ				A ミックスフライ				A チキンクリームシチュー			
	B 鯖の生姜煮				B 肉豆腐				B 鯖と根菜のみぞれ煮				B 豚肉の粗挽きペッパー焼き				B さばの漬け焼き				B 厚揚げと挽き肉の中華炒め				B レバニラ炒め			
	A・B共通メニュー ザーサイ冷奴 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 大根の柚子和え キャベツと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー ブロッコリーのゴマ和え 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー プリン コーンスープ				A・B共通メニュー 青菜と白菜のぼん酢がけ 玉子スープ				A・B共通メニュー いんげんとお豆のサラダ わかめと油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 小松菜ときこの白和え キャベツと玉葱のスープ			
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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	1148	31.3	38.8	7.6	890	34.2	30.3	3.4	861	29.8	22.3	3.8	932	25.8	25.3	4.6	875	22.6	31.2	3.4	833	19.6	23.0	3.2	809	24.5	19.3	5.0
B定食	842	28.6	28.4	3.2	754	30.9	18.2	4.5	743	25.1	14.4	4.3	793	24.4	20.5	2.4	824	24.3	25.9	3.1	863	31.3	28.6	4.6	729	26.2	13.1	4.7

*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12日 (月)				12月13日 (火)				12月14日 (水) 混ぜご飯の日				12月15日 (木)				12月16日 (金) 炊込みご飯の日				12月17日 (土)				12月18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 根菜鶏つくねハンバーグ ごぼうサラダ 青菜と玉葱の炒め				A・B共通メニュー 春巻 ハムとブロッコリーのマヨソース ツナじゃが サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー 鯖の塩焼き スパゲッティ・サラダ 切干大根の炒め煮 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー 温泉玉子 ポテトサラダ 厚揚げとキャベツの味噌炒め サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー 肉入りコロッケ マカロニサラダ ひじきと大豆の煮物 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー オムレツ 春雨の中華和え物 ジャーマンポテト サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん ごぼうサラダ ほうれん草とコーンのソテー サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ			
	&Vege サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				&Vege サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				&Vege サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				&Vege サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				&Vege サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				&Vege サラダバー 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	762	21.5	17.4	3.2	833	19.3	24.4	3.5	895	27.2	29.8	2.9	783	23.3	21.1	2.5	828	20.4	21.2	3.5	840	21.4	21.1	3.0	820	21.5	22.6	3.5
B定食	533	17.8	24.8	3.9	604	15.6	31.8	4.2	666	23.5	37.2	3.6	554	19.6	28.5	3.2	599	16.7	28.6	4.2	611	17.7	28.5	3.7	591	17.8	30.0	4.2
昼食	A 豚肉の生姜焼き丼				麺の日 ミートソーススパゲティ				A ポークカレー				A 横浜もやしあんかけラーメン				A とろーり オムライス				A 豚肉と白菜の卵とじうどん				A スタミナ丼			
	B ローストチキン サラダ仕立て				B 焼売の野菜あんかけ				B 白身魚とがんもの揚げもろみ煮				B 豆腐の五目炒め				B たらの麻婆ソース				B ロールキャベツのクリームソース				B ハムカツ			
	A・B共通メニュー 黒糖ゼリー 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ロールケーキ コーンスープ				A・B共通メニュー フルーチェ 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー 揚げ餃子 ピリ辛スープ				A・B共通メニュー チョコムース風 コンソメジュリアン				A・B共通メニュー 竹輪天ぷら 玉葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ヨーグルト 豆腐とわかめの味噌汁			
	&Vege 黒糖ゼリー 白菜と油揚げの味噌汁				&Vege ロールケーキ コーンスープ				&Vege フルーチェ 大根とわかめの味噌汁				&Vege 揚げ餃子 ピリ辛スープ				&Vege チョコムース風 コンソメジュリアン				&Vege 竹輪天ぷら 玉葱と油揚げの味噌汁				&Vege ヨーグルト 豆腐とわかめの味噌汁			
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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	688	21.4	18.1	3.2	776	18.1	15.8	3.9	798	17.9	18.5	4.5	918	28.9	21.7	8.4	892	22.6	36.6	5.9	842	26.3	15.1	7.0	782	21.4	14.9	3.6
B定食	829	29.6	20.2	4.7	806	23.5	13.7	6.0	681	22.0	10.0	4.8	907	24.6	28.7	3.1	735	19.1	13.9	4.3	672	13.2	13.3	3.1	884	20.7	19.0	5.3
夕食	ごちそうメニューの日 ヒレカツ				A ポークソテー 和風ソース				A 鶏もも肉の竜田揚げ				MEGA ポテト付き 照焼きハンバーグ				A 回鍋肉				A ビックメンチカツ				A セサミチキンソテー			
	B 卵と野菜のピーマン炒め				B おでん				B 鯖の香味ソース				B 食べる豚汁				B カニとホタテのクリームコロッケ				B 白身魚のグリル 野菜たっぷりトマトソース				B さばのスパイシーカレーソテー			
	A・B共通メニュー 冷奴 けんちん汁				A・B共通メニュー ワカメと玉葱の中華和え キャベツと油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ブロッコリーのおかか和え 豆腐となめこの味噌汁				A・B共通メニュー プリン わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー 大学芋 にらと卵のスープ				A・B共通メニュー にんじんしりしり もやしとインゲンの味噌汁				A・B共通メニュー 大根の塩昆布和え 春雨スープ			
	&Vege 冷奴 けんちん汁				&Vege ワカメと玉葱の中華和え キャベツと油揚げの味噌汁				&Vege ブロッコリーのおかか和え 豆腐となめこの味噌汁				&Vege プリン わかめと玉葱の味噌汁				&Vege 大学芋 にらと卵のスープ				&Vege にんじんしりしり もやしとインゲンの味噌汁				&Vege 大根の塩昆布和え 春雨スープ			
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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	871	32.3	23.1	2.8	1018	29.6	38.6	3.9	800	30.3	21.7	3.3	878	25.7	24.3	5.2	890	24.1	21.9	3.9	1051	27.8	39.8	4.3	861	28.6	34.0	2.5
B定食	944	30.5	32.1	4.1	737	22.2	18.0	4.9	877	27.3	30.3	3.0	813	25.1	15.9	4.5	941	14.4	28.6	2.8	677	28.6	10.7	4.9	755	22.0	21.4	2.3

*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19日 (月)				12月20日 (火)				12月21日 (水) 混ぜご飯の日				12月22日 (木)				12月23日 (金) 炊込みご飯の日											
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											
	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 ニラ玉炒め ポテトサラダ きんぴらごぼう				A・B共通メニュー チキンナゲット マカロニサラダ ブロッコリーとトマトの中華和え				A・B共通メニュー からふとマスの塩焼き ごぼうサラダ かぼちゃのそぼろあん				A・B共通メニュー だし巻き卵 スパゲッティサラダ 照焼き肉団子				A・B共通メニュー 野菜コロッケ 春雨の中華和え物 青菜と玉葱の炒め											
	サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ				バラエティ アップ サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ											
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	794	22.5	21.2	3.2	826	24.3	21.4	3.4	824	29.4	18.2	3.0	817	21.7	22.0	2.8	817	18.3	19.4	2.7								
B定食	565	18.8	28.6	3.9	597	20.6	28.8	4.1	595	25.7	25.6	3.7	588	18.0	29.4	3.5	588	14.6	26.8	3.4								
昼食 	A 葱チャーシュー炒飯				麺の日 カルボナーラ				A 豚焼き肉丼				A 味噌ラーメン				A ハヤシライス											
	B 白身魚のコーンマヨ焼き				B 水餃子の五目あん				B かき揚げと野菜の天ぷら				B 豚ニラ玉				B チャプチェ											
	A・B共通メニュー 黄桃 わかめと玉葱の卵スープ				A・B共通メニュー シュークリーム キャベツと玉葱のスープ				A・B共通メニュー 杏仁フルーツ 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 焼き餃子 もやしと人参のスープ				A・B共通メニュー ゼリー他 わかめと玉葱の味噌汁											
	ごちそうメニューの日 三元豚ロースかつ				A 鶏もものレモンペッパーグリル				A 油淋鶏				MERRY CHRISTMAS クリスマスディナー 牛ステーキ															
B 鯖の七味焼き				B 肉団子と春雨のスープ煮				B イカと野菜のカキ油炒め				B エビフライ&カニクリームコロッケ																
A・B共通メニュー キムチ冷奴 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ほうれん草のお浸し もやしとインゲンの味噌汁				A・B共通メニュー チヂミ(韓国風お好み焼き) わかめスープ				A・B共通メニュー ケーキ コーンスープ																
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	885	29.7	30.7	3.5	809	34.0	25.6	3.7	839	30.7	23.4	4.7	1143	30.5	35.6	6.3												
B定食	860	32.3	29.1	4.9	793	20.6	20.5	5.6	730	19.6	10.1	3.4	1044	17.1	42.8	4.3												

*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。