



WEEKLY MENU



日曜	12月18日 (月)				12月19日 (火)				12月20日 (水)				12月21日 (木)				12月22日 (金)				12月23日 (土)				12月24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 オムレツ キャベツサラダ こんにゃくと野菜の煮物 ジュース・雑炊				A・B共通メニュー ウインナーとコーンのソテー カラフルサラダ 小松菜のなめ草おろし 牛乳				A・B共通メニュー 肉野菜炒め ミックスサラダ 温泉玉子 牛乳・フルーツバイキング				A・B共通メニュー 照焼肉団子 キャベツサラダ 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え 牛乳				A・B共通メニュー 白身魚フライ カラフルサラダ スパゲッティサラダ 牛乳				A・B共通メニュー 目玉焼き 和風大根サラダ ツナじゃが 牛乳							
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g				
A定食	736	21.5	11.4	3.2	822	23.5	21.9	2.4	803	25.9	19.8	2.4	783	24.2	16.3	3.2	934	23.0	26.8	2.5	791	23.7	16.6	2.3				
B定食	597	19.8	20.2	3.2	683	21.8	30.7	2.4	664	24.2	28.6	2.4	644	22.5	25.1	3.2	795	21.3	35.6	2.5	652	22.0	25.4	2.3				
昼食	A ポークカレー				A 肉ねぎうどん				A 豚肉の味噌炒め丼				A チキンピラフ				A ブルコギ丼				A ソース焼きそば							
	チキンカツ ブチケーキ ご飯 牛乳				ちくわと大根の味噌だれ フルーツ ゆかりご飯				ブロッコリーの辛子マヨネーズ フルーツ ご飯 汁物				かぼちゃコロッケ フルーツ ご飯・汁物 クリスマスカップ プリン				メンマともやし中華和え フルーツカクテル ご飯 汁物				春巻 フルーツ ご飯 汁物							
	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g				
A定食	886	24.0	28.8	3.1	845	24.5	17.4	5.4	907	26.4	35.9	5.9	789	20.7	29.8	4.0	778	18.0	23.6	3.1	800	21.1	28.0	7.9				
夕食	A 豚肉のねぎ塩焼き				スペシャル肉料理 鶏肉の洋風唐揚げ				A アジフライ				A ハンバーグシチュー				A 豚ロースのうま辛味噌焼き											
	きゅうりとカニカマの梅マヨ和え ご飯・汁物				ひじきと白滝の煮付け ご飯・汁物				おでん煮 ご飯・汁物				サラダバイキング ほうれん草とコーンのソテー ご飯・汁物				厚揚げと筍のうま煮 ご飯・汁物											
	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g								
A定食	827	23.6	23.0	4.1	1020	28.0	31.1	4.9	1025	30.4	31.7	5.5	854	22.9	26.0	4.7	918	33.4	29.0	3.4								

いつもご利用いただきまして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。

ユーレストジャパン株式会社