

WEEKLY MENU

	月 12月4日	火 12月5日	水 12月6日	木 12月7日	金 12月8日	土 12月9日	日 12月10日
朝食  Breakfast	ご飯 汁物 味付け肉団子 茎わかめと竹輪の味噌マヨ和え スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 牛野菜炒め ナポリタン スロー 牛乳 ふりかけ	ご飯 汁物 ポイルウインナー 大根とこんにゃくの煮物 スロー 牛乳 のり佃煮	ご飯 汁物 ちくわ天 茄子とツナの炒め スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 豚肉とたけのこの炒め 春雨サラダ スロー 牛乳 ふりかけ	ご飯 汁物 魚の塩焼き ウインナーとキャベツソテー スロー 牛乳 味付けのり	ご飯 汁物 ベーコンとごぼうのトマト煮 スパゲティサラダ スロー 牛乳 納豆
昼食  Lunch	カレーうどん ミニライス ほうれん草のお浸し カップdeヤクルト	五目チャーハン 汁物 コロッケ 蒸し鶏とほうれん草のごま塩ナムル 乳酸飲料	肉味噌そぼろ丼 汁物 半熟卵 青梗菜と人参の和え物 乳酸飲料	ポークカレー イカフライ シーザーサラダ 福神漬け 乳酸飲料	鶏飯 春巻き ほうれん草とえのきの和え物 ゼリー	焼うどん 汁物 肉詰めフライ 混ぜご飯 乳酸飲料	ソースカツ丼 汁物 絹さやの卵とじ 5品目のごま和え 乳酸飲料
夕食  Dinner	ご飯 汁物 チキンカツデミソース ジャガイモとブロッコリーのガーリック炒め マカロニサラダ スロー	つや姫 ご飯 豚汁 魚の香草焼き きのこ鶏肉のレモンペッパー炒め スロー	ご飯 汁物 牛肉のわさび風味 五目きんぴら 小松菜としめじの和え物 スロー	ご飯 汁物 ハンバーグ青じそ梅しらすおろし フライドポテト ブロッコリーの和え物 スロー	ご飯 汁物 麻婆茄子 かぼちゃのマヨ焼き メンマときゅうりのピリ辛和え スロー	ご飯 汁物 鶏肉のタルタル焼き ペンネアスパラソテー 海藻と玉ねぎの和え物 スロー	ご飯 汁物 ハッシュドビーフ きのこブロッコリーのバター醤油炒め さつま芋サラダ スロー

一日合計栄養価															
エネルギー	たんぱく質	2904	96.4	2789	93.4	2824	95.7	2834	92.4	2864	94.7	2824	96.7	2896	96
	脂質		87.1		85.2		88.1		86.2		87.1		85.7		85.8
	食塩相当量		13		9.4		9.1		9.5		9.6		9.3		9.2

★汁物の具材は変更になる場合がございます。

* 食堂をご利用いただきましてありがとうございます。 食材の仕入れの都合により、メニューが変更になる場合がございますのでご了承下さい

SHIDAX