

WEEKLY MENU

	月 12月11日	火 12月12日	水 12月13日	木 12月14日	金 12月15日	土 12月16日	日 12月17日
朝食  Breakfast	ご飯 汁物 つくね団子 茄子のみぞれ浸し スロー 牛乳 ふりかけ	ご飯 汁物 野菜炒め ツナマカロニサラダ スロー 牛乳 のり佃煮	ご飯 汁物 ポイルウインナー キャベツのクリーム煮 スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 厚揚げのそぼろあん キャベツとツナのマリネ スロー 牛乳 ふりかけ	ご飯・食パン 汁物 スクランブルエッグ 筑前煮 スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 魚の塩焼き スナッPEndウとウインナーのマヨ炒め スロー 牛乳 味付けのり	ご飯 汁物 豚肉と木耳のたまご炒め アスパラのわさび和え スロー 牛乳 ふりかけ
昼食  Lunch	鶏チリ丼 汁物 かぼちゃサラダ ほうれん草とえのきの和え物 乳酸飲料	ビーフカレー 福神漬け グリルチキン グリーンサラダ ジョア	特選麺 札幌白味噌ラーメン 混ぜご飯 ささみチーズフライ 乳酸飲料	鶏肉のコチジャン丼 汁物 大学芋 えのきと山菜の和え物 乳酸飲料	牛丼 汁物 春雨さっぱりサラダ 小松菜の胡麻和え 乳酸飲料	カルボナーラスパゲティ 汁物 エビカツ 混ぜご飯 乳酸飲料	唐揚げ丼葱塩ソース 汁物 春雨のコンソメ煮 小松菜としめじの和え物 乳酸飲料
夕食  Dinner	ご飯 汁物 豚焼肉サラダ風 チリコンカン こんにゃくときのこの七味炒め	つや姫 ご飯 豚汁 さば塩焼き 大根のそぼろあん スロー	ご飯 汁物 八宝菜 シューマイ ほうれん草のお浸し スロー	ご飯 汁物 とんかつおろしソース 切干大根煮 塩昆布和え スロー	ご飯 汁物 ロールキャベツシチュー イカリングフライ ブロッコリーの辛子和え スロー	ご飯 汁物 鶏肉の味噌焼き レンコン金平 きのこオクラのおろし和え スロー	ご飯 スンドゥップ水餃子 ミニチキンカツ 里芋の田楽 スロー

一日合計栄養価															
エネルギー	たんぱく質	2934	98.4	2834	93.8	2818	93.5	2795	95.2	2786	92.4	2864	98.2	2922	95.5
	脂質		87.8		84.8		87.2		88.3		85.3		83.7		86.7
	食塩相当量		9.5		9.2		13.1		9.2		9		9.2		9.3

★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