



日曜日	12月8日 (月)	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)	12月13日 (土)	12月14日 (日)
朝食	ミートオムレツ ハムと野菜のカレー炒め ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	メンチカツ ひじきと枝豆の煮物 ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	野菜のスクランブルエッグ ごぼうのポテトサラダ ご飯 スープ 牛乳・納豆	そぼろ肉じゃが ほうれん草とコーンのソテー ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	豚野菜炒め 和風マカロニサラダ ご飯 スープ 牛乳・梅びしお	モーニング ベーコン ツナサラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	ほうれん草スクランブル コーンじゃがバター風味 ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ
	クイックモーニング (パン・ヨーグルト・ジュース) ※土曜除く						
	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g
昼食	味噌タンメン 餃子 プリン ご飯	五目あんかけ焼きそば 海藻とオニオンのマリネサラダ オレンジ 味噌汁	和食 ミックスうどん 蒸し鶏と胡瓜の梅和え フルーツヨーグルト ご飯	パスタ クリームミートソーススパゲティ ブロッコリーとお豆のサラダ 愛玉子(オウギョウチ) ご飯 味噌汁	カレー カレーライス(豚) わかめサラダ ヤクルト 野菜スープ	オムライス デミグラスソース おくらのわさび醤油 フルーチェ イチゴ スープ	牛肉と野菜のすき焼き丼 肉団子の旨煮 ブチシュー 味噌汁
	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g
	893 27.9 15.0 161.3 10.1	612 18.8 20.3 89.6 6.8	744 18.3 9.9 144.5 5.7	1038 24.5 28.1 176.6 5.4	641 13.2 15.0 118.9 4.1	675 14.5 19.7 110.9 4.8	718 20.9 21.7 113.3 4.9
夕食	油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース) じゃが芋のニンニクおかか和え めかぶの酢の物 ご飯 スープ	ハンバーグ ジンジャーソース あんかけ豆腐 青菜と白菜のぼん酢かけ ご飯 味噌汁	【勝ち飯】カラフル回鍋肉セット	一口餃子の磯辺揚げ かぼちゃとベーコンの和風煮 いんげんと白滝の柚子しょうゆ ご飯 味噌汁	チキンの味噌マヨネーズソース 白菜とハムの炒め 焼き玉葱と春雨のピリ辛和え ご飯 味噌汁	豚と根菜の甘辛きんぴら ケチャップスパゲッティ 茄子のみぞれ和え ご飯 味噌汁	ポテトコロック&チキンカツ 根菜の田舎風 もやしときくらげの中華和え ご飯 味噌汁
	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g
	734 30.0 20.9 110.0 5.2	790 27.6 13.3 135.6 5.6	937 33.0 30.9 137.7 3.7	673 14.4 14.2 123.6 3.3	880 32.2 32.0 119.5 3.8	705 17.1 15.0 126.4 3.5	732 15.1 20.0 126.8 2.9

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

※朝食の栄養価表示はご飯選択時の栄養価を表示しております。

いつもご利用いただき、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。