



Weekly Menu



日曜日	12月15日 (月)	12月16日 (火)	12月17日 (水)	12月18日 (木)	12月19日 (金)	12月20日 (土)	12月21日 (日)																												
 朝食	 モーニング																																		
	照焼き肉団子 ほうれん草とマカロニのクリーム煮 ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	高野豆腐の卵とじ ベーコン ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	ハンバーグ 人参のナムル ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	野菜のスクランブルエッグ 白菜とチャーシューの炒め ご飯 わかめスープ 牛乳・納豆	厚揚げとキャベツの味噌炒め 温泉玉子 ご飯 味噌汁 牛乳・梅びしお	ウィンナー ポテトサラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	かぼちゃコロッケ ひじき煮 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 621 kcal	P 18.5 g	F 15.7 g	C 103.6 g	S 3.5 g	E 561 kcal	P 20.3 g	F 20.8 g	C 84.7 g	S 3.2 g	E 530 kcal	P 18.0 g	F 12.4 g	C 90.1 g	S 3.1 g	E 581 kcal	P 17.4 g	F 20.4 g	C 84.9 g	S 2.5 g	E 586 kcal	P 21.0 g	F 17.8 g	C 87.1 g	S 2.9 g	E 638 kcal	P 16.8 g	F 16.2 g	C 109.3 g	S 2.9 g	E 616 kcal	P 16.1 g	F 17.1 g	C 102.9 g	S 2.6 g
 昼食	中継 とんこつらーめん (ゆで卵付)	たれかつ丼	 カレー カレーライス(牛)	 パスタ 和風明太子パスタ	 イベント 【冬至】 ほうとう	 イベント 【和歌山】 かきまぶりと白身魚の梅味噌焼き	チャーハンWITH肉そぼろ																												
	春巻 ヤクルト ご飯	あんかけ豆腐(生姜あん) フルーチェ イチゴ 味噌汁	大根ミックスサラダ みたらし白玉 味噌汁	ブロッコリーのナムル プリン ご飯 スープ	さつま芋のはちみつバター風味 ブチシュー ご飯	黒糖ゼリー 味噌汁	青梗菜ともやしのナムル フルーチェ ミックスオレンジ 味噌汁																												
	E 844 kcal	P 27.8 g	F 14.7 g	C 146.4 g	S 8.9 g	E 945 kcal	P 23.4 g	F 37.1 g	C 131.6 g	S 6.0 g	E 771 kcal	P 13.1 g	F 17.7 g	C 144.1 g	S 4.4 g	E 845 kcal	P 25.2 g	F 15.5 g	C 155.5 g	S 5.9 g	E 815 kcal	P 17.2 g	F 16.5 g	C 152.3 g	S 5.2 g	E 666 kcal	P 18.7 g	F 12.0 g	C 122.1 g	S 3.4 g	E 658 kcal	P 19.6 g	F 17.5 g	C 108.9 g	S 6.6 g
 夕食	イタリアン ハンバーグステーキ	グリルチキン サルサソース	揚げ餃子と焼売	チキンのツナマヨ焼き	ポーク焼肉& デミグラスコロッケ	 野菜を 食べよう フランクフルトと 皮付き根菜のポトフ	鶏天																												
	味噌ポテト ブロッコリーのカレーマヨ和え ご飯 味噌汁	カリフラワーのコンソメ煮 スイートエンドウのおかか和え ご飯 スープ	五目豆 キャベツのゆず和え ご飯 味噌汁	白滝ときのこのピリ辛炒め きゅうりの生姜醤油 ご飯 味噌汁	こんにゃくと野菜の煮物 おくらとワカメの酢の物 ご飯 味噌汁	ソース焼きそば 胡瓜とカリフラワーの梅和え ご飯 味噌汁	キャベツと筍の炒め煮 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁																												
	E 907 kcal	P 29.4 g	F 18.3 g	C 138.7 g	S 4.2 g	E 815 kcal	P 33.0 g	F 21.3 g	C 126.2 g	S 4.2 g	E 693 kcal	P 17.4 g	F 13.5 g	C 124.5 g	S 3.6 g	E 924 kcal	P 30.1 g	F 40.3 g	C 110.9 g	S 3.4 g	E 739 kcal	P 19.3 g	F 21.2 g	C 124.4 g	S 5.0 g	E 710 kcal	P 22.1 g	F 19.8 g	C 116.4 g	S 6.1 g	E 767 kcal	P 28.8 g	F 26.0 g	C 106.9 g	S 4.3 g

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。