



# Weekly Menu



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・ふりかけ	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・ふりかけ	そぼろ肉じゃが ほうれん草とコーンのソテー <sup>モーニング</sup> 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・納豆	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
	E 535 kcal P 16.7 g F 12.8 g C 92.1 g S 2.6 g	E 617 kcal P 17.3 g F 20.0 g C 96.1 g S 3.2 g	E 616 kcal P 18.8 g F 20.8 g C 91.4 g S 2.8 g	E 512 kcal P 15.1 g F 11.1 g C 91.5 g S 2.9 g	E 667 kcal P 18.4 g F 21.9 g C 102.8 g S 3.0 g	E 687 kcal P 21.7 g F 25.2 g C 105.3 g S 3.3 g	E 596 kcal P 19.5 g F 17.5 g C 92.7 g S 2.4 g
	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 535 kcal P 16.7 g F 12.8 g C 92.1 g S 2.6 g	E 617 kcal P 17.3 g F 20.0 g C 96.1 g S 3.2 g	E 616 kcal P 18.8 g F 20.8 g C 91.4 g S 2.8 g	E 512 kcal P 15.1 g F 11.1 g C 91.5 g S 2.9 g	E 667 kcal P 18.4 g F 21.9 g C 102.8 g S 3.0 g	E 687 kcal P 21.7 g F 25.2 g C 105.3 g S 3.3 g	E 596 kcal P 19.5 g F 17.5 g C 92.7 g S 2.4 g
	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	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	クリームミートソーススパゲティ プ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 プチシュー 味噌汁
	E 893 kcal P 27.9 g F 15.0 g C 161.3 g S 10.1 g	E 612 kcal P 18.8 g F 20.3 g C 89.6 g S 6.8 g	E 744 kcal P 18.3 g F 9.9 g C 144.5 g S 5.7 g	E 1038 kcal P 24.5 g F 28.1 g C 176.6 g S 5.4 g	E 641 kcal P 13.2 g F 15.0 g C 118.9 g S 4.1 g	E 675 kcal P 14.5 g F 19.7 g C 110.9 g S 4.8 g	E 718 kcal P 20.9 g F 21.7 g C 113.3 g S 4.9 g
	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 青菜と白菜のぽん酢がけ 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ー 茄子のみぞれ和え ご飯 味噌汁	ポテトコロッケ&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

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	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	クリームミートソーススパゲティ プ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 プチシュー 味噌汁
	E 893 kcal P 27.9 g F 15.0 g C 161.3 g S 10.1 g	E 612 kcal P 18.8 g F 20.3 g C 89.6 g S 6.8 g	E 744 kcal P 18.3 g F 9.9 g C 144.5 g S 5.7 g	E 1038 kcal P 24.5 g F 28.1 g C 176.6 g S 5.4 g	E 641 kcal P 13.2 g F 15.0 g C 118.9 g S 4.1 g	E 675 kcal P 14.5 g F 19.7 g C 110.9 g S 4.8 g	E 718 kcal P 20.9 g F 21.7 g C 113.3 g S 4.9 g
	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 青菜と白菜のぽん酢がけ 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ー 茄子のみぞれ和え ご飯 味噌汁	ポテトコロッケ&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 734 kcal P 30.0 g F 20.9 g C 110.0 g S 5.2 g	E 790 kcal P 27.6 g F 13.3 g C 135.6 g S 5.6 g	E 937 kcal P 33.0 g F 30.9 g C 137.7 g S 3.7 g	E 673 kcal P 14.4 g F 14.2 g C 123.6 g S 3.3 g	E 880 kcal P 32.2 g F 32.0 g C 119.5 g S 3.8 g	E 705 kcal P 17.1 g F 15.0 g C 126.4 g S 3.5 g	E 732 kcal P 15.1 g F 20.0 g C 126.8 g S 2.9 g
	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 青菜と白菜のぽん酢がけ 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ー 茄子のみぞれ和え ご飯 味噌汁	ポテトコロッケ&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 734 kcal P 30.0 g F 20.9 g C 110.0 g S 5.2 g	E 790 kcal P 27.6 g F 13.3 g C 135.6 g S 5.6 g	E 937 kcal P 33.0 g F 30.9 g C 137.7 g S 3.7 g	E 673 kcal P 14.4 g F 14.2 g C 123.6 g S 3.3 g	E 880 kcal P 32.2 g F 32.0 g C 119.5 g S 3.8 g	E 705 kcal P 17.1 g F 15.0 g C 126.4 g S 3.5 g	E 732 kcal P 15.1 g F 20.0 g C 126.8 g S 2.9 g
	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 青菜と白菜のぽん酢がけ 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ー 茄子のみぞれ和え ご飯 味噌汁	ポテトコロッケ&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

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 青菜と白菜のぽん酢がけ 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ー 茄子のみぞれ和え ご飯 味噌汁	ポテトコロッケ&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 734 kcal P 30.0 g F 20.9 g C 110.0 g S 5.2 g	E 790 kcal P 27.6 g F 13.3 g C 135.6 g S 5.6 g	E 937 kcal P 33.0 g F 30.9 g C 137.7 g S 3.7 g	E 673 kcal P 14.4 g F 14.2 g C 123.6 g S 3.3 g	E 880 kcal P 32.2 g F 32.0 g C 119.5 g S 3.8 g	E 705 kcal P 17.1 g F 15.0 g C 126.4 g S 3.5 g	E 732 kcal P 15.1 g F 20.0 g C 126.8 g S 2.9 g
	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 青菜と白菜のぽん酢がけ 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ー 茄子のみぞれ和え ご飯 味噌汁	ポテトコロッケ&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 734 kcal P 30.0 g F 20.9 g C 110.0 g S 5.2 g	E 790 kcal P 27.6 g F 13.3 g C 135.6 g S 5.6 g	E 937 kcal P 33.0 g F 30.9 g C 137.7 g S 3.7 g	E 673 kcal P 14.4 g F 14.2 g C 123.6 g S 3.3 g	E 880 kcal P 32.2 g F 32.0 g C 119.5 g S 3.8 g	E 705 kcal P 17.1 g F 15.0 g C 126.4 g S 3.5 g	E 732 kcal P 15.1 g F 20.0 g C 126.8 g S 2.9 g
	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 青菜と白菜のぽん酢がけ 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ー 茄子のみぞれ和え ご飯 味噌汁	ポテトコロッケ&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 734 kcal P 30.0 g F 20.9 g C 110.0 g S 5.2 g	E 790 kcal P 27.6 g F 13.3 g C 135.6 g S 5.6 g	E 937 kcal P 33.0 g F 30.9 g C 137.7 g S 3.7 g	E 673 kcal P 14.4 g F 14.2 g C 123.6 g S 3.3 g	E 880 kcal P 32.2 g F 32.0 g C 119.5 g S 3.8 g	E 705 kcal P 17.1 g F 15.0 g C 126.4 g S 3.5 g	E 732 kcal P 15.1 g F 20.0 g C 126.8 g S 2.9 g
	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 青菜と白菜のぽん酢がけ 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ー 茄子のみぞれ和え ご飯 味噌汁	ポテトコロッケ&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

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。