



日曜日	11月30日 (月)	12月1日 (火)	12月2日 (水)	12月3日 (木)	12月4日 (金)	12月5日 (土)	12月6日 (日)																												
朝食	肉入りコロッケ 大根と人参の炒め煮 ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	チョリソーソーセージと野菜のソテー ひじきと大豆の煮物 ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	和風スクランブル めかぶの酢の物 ご飯 味噌汁 牛乳	チリコンカン 野菜と春雨の炒め ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	目玉焼きオムレツ ソース味ビーフン ご飯 スープ 牛乳・のり佃煮	モーニング ウィンナー ツナサラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	ハンバーグ 玉ねぎのサラダ ご飯 スープ 牛乳・納豆																												
	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 614 kcal	P 16.7 g	F 18.9 g	C 95.7 g	S 2.6 g	E 641 kcal	P 24.4 g	F 22.6 g	C 87.5 g	S 2.6 g	E 551 kcal	P 21.3 g	F 16.1 g	C 80.3 g	S 2.5 g	E 630 kcal	P 25.3 g	F 19.1 g	C 91.0 g	S 2.5 g	E 507 kcal	P 15.3 g	F 11.7 g	C 85.4 g	S 2.7 g	E 757 kcal	P 26.8 g	F 27.0 g	C 102.5 g	S 3.6 g	E 594 kcal	P 24.2 g	F 14.8 g	C 92.8 g	S 2.5 g
昼食	とんこつ醤油らーめん 揚げワンタン 甘酢ソース 杏仁フルーツ ご飯	ミックスうどん いんげんのおかか和え ジョア	あたたか 麻婆焼きそば 揚げだし豆腐 フルーチェ ミックスベリー 味噌汁	カレー ベーコンとコーンの バター醤油チャーハン 切干大根のゆず胡椒風味 ブチシュー ご飯 スープ	カレーライス（鶏） パプリカと大根のピクルス カップヨーグルト スープ	ソースかつ丼 小松菜のおかか和え フルーチェ ぶどう 味噌汁	オムライスデミグラス ソース コーンとブロッコリーの和え物 三色寒天ゼリー ご飯 スープ																												
	E 750 kcal	P 22.8 g	F 10.7 g	C 137.2 g	S 8.2 g	E 511 kcal	P 11.4 g	F 7.9 g	C 98.8 g	S 5.1 g	E 970 kcal	P 36.8 g	F 36.9 g	C 128.1 g	S 13.2 g	E 1015 kcal	P 23.2 g	F 32.1 g	C 161.1 g	S 4.7 g	E 664 kcal	P 17.0 g	F 15.7 g	C 116.3 g	S 5.1 g	E 777 kcal	P 20.5 g	F 21.9 g	C 127.4 g	S 4.0 g	E 865 kcal	P 20.2 g	F 17.7 g	C 159.3 g	S 4.5 g
夕食	イタリアンハンバーグ ステーキ コーンとキャベツのソテー 小松菜とあさりのなめたけ和え ご飯 味噌汁	鶏むね肉のネギ塩だれ レンコンとベーコンの炒め キャベツのゆず和え ご飯 味噌汁	肉みそキャベツ きんぴらごぼう 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁	チキンの衣揚げ デミマヨ ソース 大根のそぼろあん 枝豆の白和え ご飯 味噌汁	フランクフルトと根菜の ポトフ パンネアラビアータ 白菜とツナのボン酢和え ご飯 味噌汁	ヒレカツ こんにゃくと野菜の煮物 かぼちゃとクリームチーズのサ ラダ ご飯 味噌汁	牛肉豆腐 焼き野菜の味噌マヨソース オクラの梅おかか和え ご飯 味噌汁																												
	E 726 kcal	P 28.1 g	F 12.4 g	C 125.8 g	S 4.3 g	E 666 kcal	P 33.8 g	F 10.3 g	C 103.1 g	S 4.2 g	E 653 kcal	P 25.4 g	F 17.4 g	C 102.5 g	S 4.3 g	E 991 kcal	P 42.7 g	F 38.4 g	C 118.3 g	S 5.0 g	E 805 kcal	P 26.2 g	F 25.8 g	C 119.9 g	S 6.6 g	E 788 kcal	P 22.6 g	F 16.7 g	C 128.4 g	S 4.8 g	E 783 kcal	P 29.3 g	F 25.3 g	C 107.7 g	S 5.2 g

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。