



WEEKLY MENU



LUNCH	11月25日 (MON)					11月26日 (TUE)					11月27日 (WED)					11月28日 (THU)					11月29日 (FRI)					11月30日 (SAT)					12月1日 (SUN)													
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量									
朝食																															パン パンプキンスープ オムレツ トマトソース ブロッコリーのソテー 牛乳													
				#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!		777kcal	28.8	28.5	101.3
昼食																															鶏チリ丼 わかたまスープ ピーナツ和え													
				#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!		770kcal	36.5	28.5	91.9
夕食																															御飯 コンソメスープ ハンバーグBBQソース 小松菜のハッパ♡♡チーリッテ													
				#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!		829kcal	29.8	28.5	113.3



W E E K L Y M E N U



LUNCH	12月2日 (MON)					12月3日 (TUE)					12月4日 (WED)					12月5日 (THU)					12月6日 (FRI)					12月7日 (SAT)					12月8日 (SUN)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
朝食	・御飯 味噌汁 焼売の野菜あんかけ ホウレン草の韓国のに和え 牛乳 漬物					パン コーンスープ ベーコンスクランブルエッグ 大根とツナのサラダ 牛乳					・御飯 味噌汁 さつま揚げと根菜煮 いんげんのごま和え 牛乳 漬物					パン コンソメスープ ミニハンバーグ 枝豆とポテトのサラダ 牛乳					・御飯 味噌汁 鯖の味噌煮 納豆 牛乳 漬物					・御飯 味噌汁 ししゃもフライ ひじきの炒め煮 牛乳 ふりかけ					パン コンソメスープ ハッシュドポテト コールスローサラダ 牛乳				
	833kcal	23.6	20.7	138.1	6.0	735kcal	31.5	27.1	91.3	4.8	787kcal	24.7	13.6	141.5	4.7	747kcal	28.4	25.6	100.8	5.1	936kcal	32.8	28.4	137.3	3.6	848kcal	24.0	21.3	140.1	3.8	710kcal	22.7	25.4	97.7	3.8
昼食	かき揚げそば 小松菜と油揚げの煮浸し わかめご飯					ミートソーススパゲティ コンソメスープ ほうれん草とベーコンのソテー 今川焼き					ガパオライス シエルマ加ニサラダ ピーチゼリー					麻婆茄子丼 わかめスープ チンゲン菜のナムル					高菜とんこつラーメン 揚げ餃子 菜飯					温玉そばろ丼 味噌汁 春雨のピリ辛和え					牛丼 味噌汁 オクラのおかか和え				
	932kcal	24.2	10.1	186.1	10.7	678kcal	27.4	17.0	103.9	5.2	933kcal	32.6	24.7	145.1	2.8	699kcal	18.1	30.9	87.1	3.4	865kcal	29.0	22.3	137.1	8.7	698kcal	26.3	22.8	96.9	4.6	822kcal	24.1	25.4	124.3	4.6
夕食	御飯 味噌汁 白身魚ののり塩天 アスパラとコーンの炒め物					御飯 オニオンスープ 鶏肉のパン粉焼き トマトソース レンコンの胡麻ドレ和え					御飯 コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ ひじきと小松菜の鉄分和え					御飯 豚汁 鶏肉の七味照り焼き 金平ごぼう					御飯 味噌汁 バサのお好み揚げ ごろごろポテトサラダ					御飯 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ ツナコーンサラダ					御飯 豚汁 魚のタルタル焼き かぼちゃの煮付け				
	757kcal	24.2	20.0	120.1	3.5	936kcal	37.3	29.3	130.8	2.6	1006kcal	41.0	26.2	151.6	3.8	983kcal	40.7	33.3	130.1	5.2	917kcal	26.7	29.8	135.5	5.0	888kcal	21.9	23.2	147.9	4.8	852kcal	35.5	25.4	120.4	4.8



WEEKLY MENU



LUNCH	12月9日 (MON)					12月10日 (TUE)					12月11日 (WED)					12月12日 (THU)					12月13日 (FRI)					12月14日 (SAT)					12月15日 (SUN)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
朝食	・御飯 味噌汁 厚揚げの野菜あん 菜の花のお浸し 牛乳 漬物					パン 野菜カレースープ チーズスクランブルエッグ かぼちゃのデリ風ヨーグルトサラダ 牛乳					・御飯 味噌汁 れんこんのそぼろ炒め 青梗菜とトウモロコシのごま和え 牛乳 漬物					パン コンソメスープ ミートボールのトマト煮 ツナコーンサラダ 牛乳					・御飯 味噌汁 水餃子のたっぷり野菜あん オクラのおかか和え 牛乳 漬物					・御飯 わかめスープ 豚肉と小松菜の炒物 いんげんと油揚げのごま和え 牛乳 ふりかけ					パン パンプキンスープ ミートオムレツ ウインナー 牛乳				
	747kcal	23.7	13.7	132.2	3.9	728kcal	31.2	25.6	93.2	4.6	780kcal	20.8	14.7	141.1	3.1	737kcal	28.3	26.9	95.4	5.0	823kcal	21.8	17.5	144.6	4.9	818kcal	24.7	20.9	132.8	2.8	787kcal	29.0	29.2	102.1	2.8
昼食	長崎皿うどん 白身フライ 青菜ご飯					明太クリームスパゲティ コンソメスープ ・水菜とハーフコーンのパプリカサラダ どら焼					復刻! Xmasハヤシライス ハーフコーンとアスパラのサラダ 抹茶ババロア					ビビンバ丼 わかめスープ ブロッコリーと卵のサラダ					こだわりの味噌ラーメン 鶏の唐揚げ わかめご飯					豚丼 味噌汁 小松菜のなめ茸和え					スタミナ丼 味噌汁 茄子の生姜醤油和え				
	946kcal	31.8	29.2	139.0	5.2	782kcal	26.1	25.4	112.3	7.3	916kcal	19.7	30.9	139.8	3.2	646kcal	24.2	20.0	92.3	2.7	1168kcal	41.6	35.0	171.7	9.3	610kcal	25.5	14.0	95.5	5.0	699kcal	29.5	29.2	79.6	5.0
夕食	御飯 清し汁 豚の生姜焼き 大根のかにかまあかけ					御飯 味噌汁 とんかつ 肉じゃが					御飯 かき玉スープ 黄金カレーの中華風香味揚げ いかのポックム					御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ シーザーサラダ					御飯 中華スープ サムギョプサル風焼肉 厚揚げとチンゲン菜の炒め物					御飯 コンソメスープ 鶏肉の唐揚げハニーマリョウソウ グラタン					御飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮 牛肉コロッケ				
	707kcal	30.3	15.1	112.5	3.2	1012kcal	26.5	29.8	159.5	5.1	833kcal	36.2	16.6	134.7	4.1	857kcal	26.9	19.0	144.6	4.2	1141kcal	31.9	52.6	135.0	5.6	1098kcal	39.1	39.2	147.2	4.7	1049kcal	40.7	29.2	155.9	4.7



WEEKLY MENU



LUNCH	12月16日 (MON)					12月17日 (TUE)					12月18日 (WED)					12月19日 (THU)					12月20日 (FRI)					12月21日 (SAT)					12月22日 (SUN)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
朝食	・御飯 味噌汁 ツナと卵の中華炒め 青梗菜とハムの中華和え 牛乳 漬物					パン コーンスープ チキンナゲット ベーコンとキャベツのハﾟハﾟ㇀ソテー 牛乳					・御飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草のお浸し 牛乳 漬物					パン コンソメスープ ポテトとウイナーの粒マスタード㇀りてー ブロッコリーサラダ 牛乳					・御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 金平ごぼう 牛乳 漬物														
	815kcal	25.4	21.2	130.7	5.0	833kcal	32.5	32.9	101.7	5.7	806kcal	30.3	15.0	137.5	4.1	674kcal	24.8	19.2	100.5	4.7	902kcal	31.7	24.7	138.2	3.8	0kcal					0kcal				
昼食	ちからうどん・そば 白菜と油揚の煮浸し 菜飯					海老とブ㇀コリーのクリーム㇀ゲティ コンソメスープ ごろごろタラモサラダ 今川焼き(カスタード)					たっぷり野菜の㇀ライカレー 蒸し鶏サラダ チョコババロア					鶏唐マヨ丼 味噌汁 水菜サラダ					こだわりの塩ラーメン 焼売 青菜ご飯														
	883kcal	20.1	3.7	192.3	9.4	717kcal	26.0	19.4	109.6	6.0	1301kcal	38.5	33.6	211.2	3.5	1233kcal	38.8	43.9	170.7	4.5	699kcal	24.2	13.4	120.4	8.4	0kcal					0kcal				
夕食	御飯 オニオンスープ ミックスグリル フルーツ白玉					御飯 豚汁 鮭のちゃんちゃん焼き 菜の花のお浸し					グリーンサラダ フライ盛り合わせ 白身魚のエスカベッシュ チキングリエ クリスマスソース					御飯 中華スープ 麻婆豆腐 ニラ玉炒め																			
	1074kcal	33.6	37.6	150.3	4.9	1115kcal	44.2	17.3	195.6	4.8	2093kcal	78.0	97.4	226.1	11.3	1061kcal	33.7	24.2	177.1	4.9	0kcal					0kcal					0kcal				