



# W E E K L Y M E N U

召し上がりね！

LUNCH	12月1日 (MON)					12月2日 (TUE)					12月3日 (WED)					12月4日 (THU)					12月5日 (FRI)					12月6日 (SAT)					12月7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 アジの甘辛ソースがけ 金平ごぼう 牛乳 漬物					食パン&ジャム コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ 牛乳					・御飯 コンソメスープ 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 牛乳 漬物					食パン&ジャム コンソメスープ チーズスクランブルエッグ ごろごろ南瓜バークンソテー 牛乳					・御飯 コンソメスープ ミニハンバーグ ブロッコリーのマリネ 牛乳 漬物					・御飯 中華スープ 焼売 中華和え 牛乳 ふりかけ					食パン&ジャム コンソメスープ チキンナゲット ほうれん草の彩りソテー 牛乳				
	906kcal	30.1	21.3	148.5	4.6	682kcal	23.7	25.4	89.7	4.3	820kcal	29.3	24.7	120.1	3.3	790kcal	31.0	33.4	91.4	4.6	900kcal	25.5	26.6	139.7	4.7	841kcal	24.8	19.5	141.6	5.5	802kcal	29.2	35.5	91.4	5.5
昼食	きのこあんかけうどん 野菜コロッケ ご飯					鶏団子塩クッパ 春雨の中華和え 厚揚げのごま味噌焼					ミートソーススパゲティ コロッケ&サラダ パン					ガパオライス コーンサラダ いちごヨーグルト					熊本ラーメン 揚げ餃子 ご飯					黒酢照焼チキン丼 味噌汁 焼き里芋のネギおろし和え					ヒレカツ丼 わかめスープ チンゲン菜のナムル				
	1027kcal	24.9	14.9	198.3	7.2	731kcal	23.1	16.7	122.1	6.0	843kcal	27.2	24.1	129.3	3.3	868kcal	26.3	26.2	131.8	2.7	1103kcal	30.9	28.0	181.9	7.1	793kcal	27.4	19.7	126.5	5.2	743kcal	21.1	35.5	84.8	5.2
夕食	御飯 わかめスープ 鶏肉のパン粉焼き トマトソース ジャーマンポテト					御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 大根とさつま揚げの煮物					御飯 コンソメスープ ピンクサーモンのポテト焼き 手作り大学芋					御飯 味噌汁 豚すき煮 ひじきと小松菜の鉄分和え					御飯 味噌汁 鶏天 おろしポン酢 厚揚げのごまマヨ焼					御飯 中華スープ バサのフリッター タルタル ごぼうのペペロンチーノ					御飯 鶏肉のトマトソースクリームチー コーンサラダ コロッケ				
	985kcal	37.3	28.0	146.0	3.2	726kcal	28.5	11.5	127.1	3.5	806kcal	28.0	12.3	145.8	3.4	733kcal	28.0	10.0	132.8	5.0	1040kcal	40.7	33.7	143.5	3.9	885kcal	22.4	25.4	141.7	4.7	1064kcal	37.0	35.5	149.1	4.7



# W E E K L Y M E N U

召し上がりね！

LUNCH	12月8日 (MON)					12月9日 (TUE)					12月10日 (WED)					12月11日 (THU)					12月12日 (FRI)					12月13日 (SAT)					12月14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 ミートボール コーンサラダ 牛乳 漬物					食パン&ジャム コンソメスープ オムレツ デミグラスソース カリフラワーのソテー 牛乳					・御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ポテト明太マヨ 牛乳 漬物					食パン&ジャム コンソメスープ オムレツ 花野菜のハッパランチノ 牛乳					・御飯 中華スープ ツナと卵の中華炒め 金平ごぼう 牛乳 漬物					・御飯 味噌汁 鶏肉の旨醤油メイン たまごサラダ 牛乳 ふりかけ					食パン&ジャム 中華スープ ミートボールのトマト煮 ブロッコリーのシーザーサラダ風 牛乳				
	845kcal	24.3	21.3	139.0	4.1	677kcal	22.5	25.6	89.2	5.3	748kcal	23.3	18.4	122.3	3.6	673kcal	24.6	25.2	87.0	4.2	827kcal	23.6	21.8	134.1	4.0	990kcal	36.7	36.7	128.2	4.2	812kcal	29.5	33.9	97.2	4.2
昼食	わかめうどん かき揚げ ご飯					麻婆ビビンバ丼 わかめスープ じゃがバター醤油					ハーフとホレイン草のトマトスープ メンチカツ & サラダ パン					贅沢ビーフストロガノフ コーンサラダ フルーツ白玉					柚子塩ラーメン 揚げ焼売 ご飯					豚丼 味噌汁 ブロッコリーと卵のサラダ					豚肉のマヨポン酢丼 味噌汁 オクラのおかか和え				
	881kcal	17.7	8.5	183.4	6.7	704kcal	18.9	16.8	119.3	3.7	901kcal	26.0	28.1	136.0	4.0	844kcal	17.9	20.1	147.9	3.3	1037kcal	30.0	19.7	184.9	7.9	647kcal	28.5	16.6	95.9	4.5	787kcal	28.9	33.9	91.6	4.5
夕食	御飯 清し汁 こだわりのとんかつ 高野豆腐の卵とじ					御飯 豚汁 こだわりの旨しょうゆ唐揚げ ほうれん草の卵とじ					御飯 味噌汁 ザクザクリルキンホワイトカレー さつまいもチーズ焼き					御飯 キムチ鍋 ササミチーズフライ ホレイン草とお豆の塩ごま和					御飯 コンソメスープ バサのフライ ごろごろポテトサラダ					御飯 塩麻婆豆腐 春巻 揚げ里芋の粒マスタード和え					御飯 中華スープ ミックスフライ グラタン				
	1021kcal	36.0	33.6	143.7	3.9	1153kcal	40.3	45.5	145.6	3.8	981kcal	34.9	31.1	140.4	3.2	920kcal	31.6	25.1	141.9	5.3	966kcal	27.9	29.6	147.0	5.8	952kcal	24.6	30.2	145.5	4.4	1219kcal	29.6	33.9	198.9	4.4



# W E E K L Y M E N U

召し上がりね！

LUNCH	12月15日 (MON)					12月16日 (TUE)					12月17日 (WED)					12月18日 (THU)					12月19日 (FRI)					12月20日 (SAT)					12月21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 豚肉のしぐれ煮 マカロニサラダ 牛乳 漬物					食パン&ジャム コンソメスープ オムレツ デミグラスソース コーンとポテトのマヨ和え 牛乳					・御飯 オニオンスープ 豚肉の中華炒め かぼちゃのヨーグルトサラダ 牛乳 漬物					食パン&ジャム コンソメスープ オムレツ 茄子のミートソース炒め 牛乳					・御飯 味噌汁 アジの香味ソースがけ 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					食パン&ジャム 野菜カレースープ チキンボールのクリーム煮 ブロッコリーのマリネ 牛乳				
	894kcal	29.5	25.0	137.8	4.3	736kcal	22.3	30.7	92.6	4.5	813kcal	24.7	19.1	135.6	3.3	743kcal	23.3	30.8	93.2	5.5	869kcal	31.9	21.3	137.4	3.9	875kcal	24.0	24.3	140.1	3.8	797kcal	26.9	32.9	98.3	3.8
昼食	かき玉うどん 白身フライ ご飯					こだわりの五目炒飯 わかめスープ ミートコロッセ					わかめたっぷり！醤油ラーメン 春巻 ご飯					かつ丼 味噌汁 厚揚げのめんつゆかけ					トト白菜トキナマカニグラタン エビかつ&サラダ パン					韓国風鶏マヨ丼 味噌汁 茄子の生姜醤油和え					鶏肉の葱塩炒め丼 味噌汁 ごろごろかぼちゃと卵のサラダ				
	1015kcal	29.5	13.5	193.9	7.0	890kcal	23.6	30.7	129.8	5.0	942kcal	23.3	14.5	179.6	7.0	931kcal	31.4	29.7	134.5	5.7	558kcal	24.4	25.5	57.7	3.6	931kcal	27.4	37.5	121.0	4.5	781kcal	27.7	32.9	93.5	4.5
夕食	御飯 味噌汁 鶏肉の変わり揚げがシマソース 南瓜の煮物					御飯 味噌汁 鶏もも肉の明太マヨチーズ焼 旨だし京風おでん					グリーンサラダ フライ盛り合わせ ロールキャベツのトマト煮 ミラノ風ドリア					御飯 コンソメスープ 鶏肉ノアトバート(スペイン風リテー ハッシュドポテトピザ					御飯 中華スープ 豚肉の旨塩炒め タコキャベツかつ					御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ コーンサラダ					御飯 味噌汁 五目野菜炒め オープンオムレツ				
	1197kcal	39.1	49.3	149.2	4.6	950kcal	40.8	33.5	121.3	3.9	1906kcal	77.3	93.1	189.7	12.1	893kcal	31.9	29.1	125.9	2.6	839kcal	30.5	19.6	135.2	3.6	846kcal	25.3	18.1	145.5	4.6	764kcal	30.0	32.9	87.0	4.6



# W E E K L Y M E N U

召し上がりましょう！

LUNCH	12月22日（MON）					12月23日（TUE）					12月24日（WED）					12月25日（THU）					12月26日（FRI）					12月27日（SAT）					12月28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 鶏肉のバジル焼き スパゲティサラダ 牛乳 漬物					食パン＆ジャム コンソメスープ オムレツ トマトソース ブロッコリーのソテー 牛乳					・御飯 コンソメスープ さつま揚げと根菜煮 ツナコーンサラダ 牛乳 漬物																								
	919kcal	32.1	29.9	130.4	3.1	682kcal	22.4	24.7	92.5	4.6	773kcal	22.0	14.9	137.7	4.1	0kcal						0kcal						0kcal							
昼食	年越しそば（海老天） 無水里芋の胡麻味噌 ご飯					ポークカレー シエルマカニサラダ コーヒーゼリー																													
	1024kcal	27.9	13.3	198.2	7.0	927kcal	17.8	26.7	153.9	4.0	0kcal					0kcal						0kcal						0kcal							
夕食	御飯 豚汁 魚のおろしポン酢ソース 厚揚げとチンゲン菜の炒め物					御飯 味噌汁 チキン南蛮 肉じゃが																													
	791kcal	31.5	18.3	125.1	3.6	1145kcal	35.2	46.5	146.4	4.9	0kcal					0kcal						0kcal						0kcal							