

Weekly Menu



日曜日	11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)	12月1日 (木)	12月2日 (金)	12月3日 (土)	12月4日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	ハムカツ 白菜と竹輪のごま酢和え 大根とわかめの味噌汁	ジャーマンポテト ソーセージとキャベツの フレンチサラダ 洋野菜のスープ	ミックススクランブル ウィンナー もやしとワカメの味噌汁	ミートボールの デミトマトソース煮 スパゲティサラダ わかめスープ	厚揚げとキャベツの 味噌炒め なめ茸オクラ じゃが芋と玉葱の味噌汁	ツナオムレツ ペンネと三色ピーマンの ペペロンチーノ 大根と油揚げの味噌汁	とうふハンバーグ しめじのおかか和え わかめと玉葱の味噌汁
	E 1,314 P 32.0 F 24.2 C 249.4 S 3.9 kcal g g g g	E 977 P 23.3 F 23.6 C 176.7 S 3.6 kcal g g g g	E 1,257 P 34.6 F 27.2 C 225.3 S 3.0 kcal g g g g	E 1,126 P 26.9 F 32.9 C 185.2 S 4.0 kcal g g g g	E 1,240 P 28.9 F 21.9 C 238.4 S 2.9 kcal g g g g	E 1,259 P 29.8 F 22.2 C 247.3 S 5.2 kcal g g g g	E 1,090 P 24.8 F 13.3 C 226.7 S 2.5 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	鶏肉きんぴら丼 キャベツのナムル	横浜もやしあんかけ ラーメン 焼き餃子	和風おろしハンバーグ丼 白菜の塩昆布和え	かき玉うどん こんにゃくと野菜の煮物	ドライカレー ゆで卵	豚肉のトマト煮込み れんこんポテトサラダ	豚肉と野菜の塩炒め カニカマと胡瓜の スパゲティサラダ
	E 1,230 P 27.9 F 15.0 C 246.5 S 2.7 kcal g g g g	E 1,094 P 31.2 F 17.5 C 196.5 S 9.0 kcal g g g g	E 1,525 P 25.7 F 14.3 C 216.6 S 3.1 kcal g g g g	E 923 P 20.2 F 4.3 C 195.2 S 6.7 kcal g g g g	E 1,049 P 29.7 F 19.1 C 191.6 S 2.9 kcal g g g g	E 1,258 P 30.5 F 21.4 C 240.7 S 1.9 kcal g g g g	E 1,213 P 26.6 F 17.8 C 240.3 S 2.6 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏肉と野菜のうま煮 めかぶとオクラの冷奴 キャベツとわかめの味噌汁	鯖の味噌煮 かぼちゃのそぼろあん 白菜ともやしの味噌汁	おでん 串カツ 大根とわかめの味噌汁	豚肉の生姜焼き 小松菜とひじきのお浸し 白菜とえのきの味噌汁	鶏の唐揚げ さつま芋とピー豆の マヨサラダ キャベツと油揚げの味噌汁	ロールキャベツ デミグラス仕立て 切干大根の コールスローサラダ わかめと玉葱の味噌汁	セサミチキンソテー 人参とぜんまいのナムル 白菜とえのきの味噌汁
	E 1,143 P 32.7 F 14.3 C 228.5 S 3.3 kcal g g g g	E 1,340 P 35.8 F 27.6 C 238.2 S 4.4 kcal g g g g	E 1,275 P 31.7 F 24.1 C 238.0 S 5.1 kcal g g g g	E 1,227 P 29.5 F 26.3 C 227.2 S 3.8 kcal g g g g	E 1,366 P 37.0 F 28.3 C 247.2 S 3.3 kcal g g g g	E 1,273 P 30.0 F 15.2 C 263.6 S 4.3 kcal g g g g	E 1,311 P 36.6 F 35.5 C 219.1 S 3.2 kcal g g g 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

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。





Weekly Menu



日曜日	12月5日 (月)	12月6日 (火)	12月7日 (水)	12月8日 (木)	12月9日 (金)	12月10日 (土)	12月11日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン（火・木）/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	照焼き肉団子 菜の花のごま和え 豆腐とワカメの味噌汁	フランクフルト ペンネナポリタン 白菜と大根の中華スープ	ほうれん草スクランブル ひじき煮 白菜とえのきの味噌汁	チキンナゲット ほうれん草と人参のソテー ベーコンとキャベツのスープ	厚揚げと野菜の生姜煮 竹輪とわかめの和風マヨ和え もやしとインゲンの味噌汁	目玉焼き キャベツとチャーシューの中華和え 大根と油揚げの味噌汁	根菜鶏つくねハンバーグ ひじきの胡麻マヨサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁
	E P F C S 1,226 30.1 17.0 241.5 3.3 kcal g g g g	E P F C S 1,136 26.9 31.4 186.5 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,210 31.2 19.0 233.0 2.5 kcal g g g g	E P F C S 1,069 27.9 27.3 180.1 4.3 kcal g g g g	E P F C S 1,205 28.7 18.9 232.5 2.9 kcal g g g g	E P F C S 1,226 30.8 20.8 231.6 2.3 kcal g g g g	E P F C S 1,217 29.1 17.6 239.5 3.0 kcal g g g g
	■ライス280g						
昼食	☆★オムライス★ トマトチーズソース ツナとコーンのスパゲティサラダ ぶどうゼリー	きつねうどん ポテトのそばろあん	鶏の照り焼き丼 小松菜ときのこの白和え	クリームスパゲッティ 花野菜のコンソメ煮	ボークカレー コーンポテト	肉豆腐 かぼちゃとベーコンの和風煮	チキンクリームシチュー トマトビーンズ
	E P F C S 1,460 42.4 40.9 229.9 6.5 kcal g g g g	E P F C S 1,032 24.0 13.2 198.2 5.7 kcal g g g g	E P F C S 1,633 36.0 19.3 222.3 2.5 kcal g g g g	E P F C S 1,037 26.3 12.0 207.2 2.8 kcal g g g g	E P F C S 1,095 20.6 16.8 219.4 2.7 kcal g g g g	E P F C S 1,308 37.0 26.6 236.2 3.0 kcal g g g g	E P F C S 1,347 36.6 24.2 251.1 3.5 kcal g g g g
	★現在はAのみ提供しています						
夕食	肉入りコロッケ エリンギ炒め キャベツともやしの味噌汁	豚肉ときのこのぼん酢炒め おくらと白滝のお浸し じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚肉の南蛮焼き ワカメともやしのごま塩和え キャベツと大根の味噌汁	さばのスパイシーカレーソテー ポテト 大根と油揚げの味噌汁	ちくぜん煮 キャベツのごま和え ごぼうの味噌汁	豚肉と野菜のケチャップ炒め ゆで卵 キャベツともやしの味噌汁	冬の麻婆白菜 焼き餃子 えのきと巻麴の味噌汁
	E P F C S 1,103 19.4 10.9 235.1 2.3 kcal g g g g	E P F C S 1,135 29.2 13.6 227.9 3.0 kcal g g g g	E P F C S 1,239 31.5 21.5 231.9 4.5 kcal g g g g	E P F C S 1,270 31.2 22.8 232.4 2.6 kcal g g g g	E P F C S 1,186 26.5 11.3 249.6 4.5 kcal g g g g	E P F C S 1,260 35.2 18.8 240.9 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,223 26.9 14.8 247.9 5.4 kcal g g g 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

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。





Weekly Menu



日 曜日	12月12日 (月)	12月13日 (火)	12月14日 (水)	12月15日 (木)	12月16日 (金)	12月17日 (土)	12月18日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝 食	さつま揚げ ピーマンのじゃこ和え わかめと玉葱の味噌汁	ブレンオムレツ ウインナーと野菜の ソテー ベジタブルスープ	ミックススクランブル ハム キャベツとえのきの 味噌汁	肉団子のクリーム煮 フライドポテト コーンと玉葱のスープ	鯖の塩焼き きんぴらごぼう 白菜ともやしの味噌汁	きのこのスクランブル エッグ ハム じゃが芋とわかめの 味噌汁	目玉焼き 切干大根の炒め煮 キャベツともやしの 味噌汁
	E 1,340 P 33.1 F 27.7 C 242.2 S 3.5 kcal g g g g	E 1,124 P 25.6 F 32.2 C 182.9 S 3.5 kcal g g g g	E 1,197 P 29.9 F 18.5 C 230.2 S 2.3 kcal g g g g	E 1,183 P 27.5 F 31.7 C 196.1 S 6.0 kcal g g g g	E 1,187 P 27.3 F 17.9 C 231.5 S 2.2 kcal g g g g	E 1,262 P 30.1 F 25.8 C 229.8 S 2.6 kcal g g g g	E 1,216 P 30.0 F 17.9 C 237.0 S 2.3 kcal g g g g
■ライス280g							
昼 食	豚キムチ丼 じゃが芋の甘辛炒め	ソース焼きそば 白菜とツナの胡麻ポン酢	中華丼 シュウマイ	野菜炒めとんこつ ラーメン ゆで卵	カレーうどん 人参と玉子の炒め	パンプキンシチュー ベーコンとピーマンの ソテー	豚肉と野菜の 韓国風スープ煮 ワカメともやしの ごま塩和え
	E 1,158 P 28.4 F 14.8 C 230.5 S 3.9 kcal g g g g	E 862 P 20.7 F 11.0 C 174.2 S 2.3 kcal g g g g	E 1,635 P 29.9 F 16.6 C 234.1 S 4.2 kcal g g g g	E 1,106 P 35.5 F 18.5 C 192.7 S 10.9 kcal g g g g	E 1,274 P 30.1 F 33.4 C 206.8 S 7.4 kcal g g g g	E 1,306 P 30.0 F 24.7 C 251.3 S 2.8 kcal g g g g	E 1,253 P 29.8 F 24.5 C 231.0 S 2.8 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
タ 食	和風おろしハンバーグ ニンジンとチリメン ジャコのキンピラ キャベツとえのきの 味噌汁	豚焼肉 サラダ仕立て さつま芋のはちみつ バター風味 豆腐とわかめの味噌汁	★ フライドチキン スモークサーモン 巻麩と三つ葉の味噌汁 デザート MERRY CHRISTMAS	豚肉ときくらげの卵炒め 竹輪の磯辺揚げ キャベツとえのきの 味噌汁	肉じゃが わかめときゅうりの 酢味噌がけ 大根と人参の味噌汁	豚肉と野菜のオイスター ソース炒め 小松菜ともやしの 塩昆布和え 豆腐とわかめの味噌汁	鶏の照り焼き じゃが芋のニンニク おかか和え 白菜とえのきの味噌汁
	E 1,322 P 34.9 F 20.4 C 252.9 S 7.6 kcal g g g g	E 1,286 P 33.4 F 19.6 C 248.1 S 4.0 kcal g g g g	E 1,377 P 38.2 F 27.2 C 245.7 S 5.1 kcal g g g g	E 1,406 P 33.2 F 27.5 C 257.9 S 5.7 kcal g g g g	E 1,182 P 26.6 F 9.3 C 252.2 S 4.3 kcal g g g g	E 1,181 P 31.6 F 15.6 C 232.7 S 4.3 kcal g g g g	E 1,334 P 35.7 F 27.1 C 239.1 S 3.6 kcal g g g 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

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。





Weekly Menu



日曜日	12月19日 (月)	12月20日 (火)	12月21日 (水)	12月22日 (木)	12月23日 (金)	12月24日 (土)	12月25日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	とうふハンバーグ 豆もやしのナムル 大根とワカメの味噌汁	ウインナー ブロッコリーの ナッツ和え カレースープ	コーンスクランブル ハム もやしとインゲンの 味噌汁	目玉焼き 和風スパゲッティー 野菜スープ	チキンナゲット ペペロンチーノ 大根と油揚げの味噌汁		
	E 1,139 P 25.4 F 14.5 C 230.2 S 2.5 kcal g g g g	E 1,086 P 29.6 F 29.8 C 175.2 S 3.3 kcal g g g g	E 1,200 P 30.0 F 18.6 C 230.5 S 2.4 kcal g g g g	E 1,138 P 30.5 F 26.4 C 193.4 S 3.4 kcal g g g g	E 1,809 P 41.4 F 47.6 C 308.3 S 4.3 kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	親子丼 小松菜とひじきのお浸し	スパゲッティー ミートソース チーズサラダ	チキンカレー エッグサラダ	豚バラ辛ねぎラーメン チヂミ(韓国風お好み焼き)			
	E 1,200 P 34.6 F 18.8 C 223.2 S 3.6 kcal g g g g	E 1,047 P 24.7 F 17.9 C 197.9 S 2.8 kcal g g g g	E 1,662 P 25.1 F 31.4 C 213.5 S 3.1 kcal g g g g	E 1,120 P 31.1 F 21.7 C 194.8 S 9.7 kcal g g g g	E P O 0.0 kcal g		S g 280g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	おでん 大学芋 キャベツと玉葱の味噌汁	鶏肉と7種野菜の 黒胡椒あんかけ ゆで卵 じゃが芋とわかめの 味噌汁	豚肉野菜巻きフライ なめ茸オクラ 大根と油揚げの味噌汁	きゃべつメンチカツ ワカメと玉葱の中華和え 白菜とえのきの味噌汁			
	E 1,309 P 28.9 F 18.2 C 259.1 S 4.8 kcal g g g g	E 1,256 P 35.2 F 10.2 C 256.2 S 3.1 kcal g g g g	E 1,205 P 24.5 F 18.1 C 239.0 S 3.0 kcal g g g g	E 1,391 P 30.7 F 29.4 C 253.5 S 5.1 kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g 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

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。

