



Weekly Menu



| 日曜日 | 11月27日 (月) | 11月28日 (火) | 11月29日 (水) | 11月30日 (木) | 12月1日 (金) | 12月2日 (土) | 12月3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 | きのこのスクランブルエッグ ハム じゃが芋と玉葱の味噌汁 | プレーンオムレツ ソーセージとキャベツのフレンチサラダ 野菜スープ | 肉団子の旨煮 小松菜のおかか和え キャベツと油揚げの味噌汁 | 白金鱈の塩焼き ひじきと白滝の煮付け じゃが芋と玉葱の味噌汁 | 魚を食べよう ミックススクランブル ベーコン ポテトと人参のスープ | 牛肉コロッケ 白菜とブロッコリーのクリーム煮 キャベツと油揚げの味噌汁 | ミートボールのデミトマトソース煮 春雨の中華和え物 じゃが芋とわかめの味噌汁 |
| | ライス パン | E 900 P 28.5 F 28.8 C 130.7 S 2.2 kcal g g g g | E 714 P 18.1 F 13.3 C 130.9 S 2.7 509 19.6 18.4 68.0 3.7 kcal g g g g | E 791 P 21.6 F 17.5 C 136.7 S 3.7 kcal g g g g | E 702 P 20.9 F 11.7 C 128.9 S 2.3 kcal g g g g | E 800 P 23.1 F 24.6 C 130.0 S 3.2 595 24.6 29.7 67.1 4.2 kcal g g g g | E 795 P 20.0 F 16.5 C 142.6 S 2.6 590 21.5 21.6 79.7 3.6 kcal g g g g |
| ■ライス280g | | | | | | | |
| 昼食 | ベーコンとほうれん草のクリームスパゲティ チーズサラダ | 3色丼 ゴボウと人参の中華和え | 煮干ラーメン 大根とツナの青じそサラダ | 10品目のピビンバ ほうれん草のお浸し | オムライス ハヤシソース コーンポテト | ポーク焼肉の胡麻だれ 里芋の揚げ出し ライス | チキンクリームシチュー トマトビーンズ ライス |
| | E 1,089 P 27.4 F 26.2 C 193.5 S 3.2 kcal g g g g | E 825 P 27.2 F 16.4 C 136.3 S 2.9 kcal g g g g | E 982 P 27.6 F 16.9 C 175.1 S 9.7 kcal g g g g | E 820 P 25.4 F 21.5 C 130.1 S 5.2 kcal g g g g | E 1,380 P 30.0 F 42.9 C 210.2 S 3.6 kcal g g g g | E 998 P 23.0 F 37.5 C 141.3 S 3.1 kcal g g g g | E 851 P 23.7 F 18.7 C 146.9 S 3.4 kcal g g g g |
| ★現在はAのみ提供しています | | | | | | | |
| 夕食 | 鶏肉の衣揚げ 照焼きソース ブロッコリーのマヨ和え キャベツと油揚げの味噌汁 | 鶏すき煮 白菜とツナの胡麻ポン酢 じゃが芋と玉葱の味噌汁 | ☆夕特☆ 肉の日ミックスコンボ 和風マカロニサラダ わかめとえのきの味噌汁 ぶどうゼリー | 鶏もも肉のみぞれ煮 蓮根としめじの甘辛炒め キャベツとエノキの味噌汁 | 豚肉とチンゲン菜の塩レモン炒め 韓国風カムカムナムル わかめと麩の味噌汁 | 肉じゃが ピーマンの中華和え 白菜ともやしの味噌汁 | 照りマヨチキン 小松菜と白滝のごま和え 玉葱と油揚げの味噌汁 |
| | E 922 P 30.9 F 26.2 C 140.4 S 3.7 kcal g g g g | E 785 P 26.6 F 14.8 C 135.8 S 5.8 kcal g g g g | E 1,124 P 33.1 F 39.1 C 159.0 S 4.5 kcal g g g g | E 862 P 31.0 F 19.3 C 137.0 S 5.1 kcal g g g g | E 832 P 24.9 F 23.5 C 131.1 S 4.0 kcal g g g g | E 764 P 19.6 F 10.6 C 148.0 S 4.2 kcal g g g g | E 1,038 P 37.2 F 42.0 C 127.1 S 3.8 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4日 (月) | 12月5日 (火) | 12月6日 (水) | 12月7日 (木) | 12月8日 (金) | 12月9日 (土) | 12月10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 | ホウレン草のスクランブルエッグ ハム もやしとわかめの味噌汁 | ウインナー マカロニサラダ コーンスープ | だし巻き玉子 ハムとひじきの中華サラダ キャベツとえのきの味噌汁 | 厚揚げとキャベツの味噌炒め がんもの煮物 わかめと玉葱の味噌汁 | ジャーマンポテト ペペロンチーノ チンゲン菜と大根の中華スープ | 朝食 さわらの塩焼き ひじきの胡麻マヨサラダ もやしと油揚げの味噌汁 | 根菜鶏つくねハンバーグ 小松菜のお浸し じゃが芋と玉葱の味噌汁 | |
| | ライス | E 787 P 25.5 F 19.1 C 127.8 S 2.1 | E 844 P 21.8 F 25.9 C 130.9 S 2.7 | E 753 P 22.4 F 16.7 C 127.7 S 2.6 | E 733 P 19.9 F 15.5 C 128.5 S 2.8 | E 810 P 19.3 F 15.0 C 153.9 S 3.4 | E 761 P 22.7 F 18.3 C 126.4 S 2.1 | E 743 P 22.5 F 11.1 C 138.4 S 4.6 |
| パン | kcal 605 g 20.8 g 20.1 g 91.0 g 4.4 | kcal 639 g 23.3 g 31.0 g 68.0 g 3.7 | kcal 605 g 20.8 g 20.1 g 91.0 g 4.4 | kcal 605 g 20.8 g 20.1 g 91.0 g 4.4 | kcal 605 g 20.8 g 20.1 g 91.0 g 4.4 | kcal 605 g 20.8 g 20.1 g 91.0 g 4.4 | kcal 605 g 20.8 g 20.1 g 91.0 g 4.4 | kcal 605 g 20.8 g 20.1 g 91.0 g 4.4 |
| ■ライス280g | | | | | | | | |
| 昼食 | とんこつ野菜ラーメン 揚げ餃子 | ソイミートのタコライス 花野菜のコンソメ煮 | ナポリタン カレーフライドポテト | ★星特★ シーフードホワイトシチュー ポテトサラダ SPECIAL プリン | チキンカレー レンコンサラダ | 肉味噌温玉丼 ニンジンとチリメンジャコのキンピラ | 鶏肉団子の野菜あんかけ ブロccoliのゴマ和え | |
| | ライス | E 1,106 P 33.1 F 19.5 C 194.9 S 11.1 | E 631 P 19.1 F 6.5 C 123.6 S 1.7 | E 1,173 P 24.0 F 24.3 C 216.1 S 2.8 | E 971 P 24.4 F 24.8 C 156.0 S 5.8 | E 894 P 17.8 F 27.0 C 146.4 S 2.9 | E 819 P 27.6 F 15.6 C 138.3 S 4.1 | E 758 P 18.0 F 15.5 C 135.6 S 3.0 |
| ■ライス280g | | | | | | | | |
| ★現在はAのみ提供しています | | | | | | | | |
| 夕食 | 鶏のジューシーからあげ ポテトの明太ソース キャベツとえのきの味噌汁 | 照焼きハンバーグ キャベツとハムのコンソメソテー じゃが芋と玉葱の味噌汁 | 麻婆春雨 ほうれん草のおかか和え わかめと麩の味噌汁 | 鶏肉のレモン焼きタルタルソース ベーコンと野菜のイタリアンサラダ キャベツとえのきの味噌汁 | 豚肉と厚揚げの四川炒め わかめのツナ炒め じゃが芋とわかめの味噌汁 | アジフライ おろしポン酢 ブロccoliのナムル 小松菜とわかめの味噌汁 | 鶏肉と野菜の卵炒め ほうれん草マヨぼんだれ 大根とワカメの味噌汁 | |
| | ライス | E 875 P 31.9 F 22.7 C 134.7 S 2.7 | E 794 P 22.8 F 17.5 C 134.9 S 4.7 | E 763 P 18.8 F 11.4 C 146.7 S 6.0 | E 963 P 31.5 F 39.4 C 122.1 S 3.4 | E 879 P 25.5 F 27.1 C 132.2 S 4.3 | E 739 P 26.8 F 7.9 C 138.5 S 4.5 | E 959 P 27.5 F 33.1 C 135.4 S 4.5 |

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11日 (月) | 12月12日 (火) | 12月13日 (水) | 12月14日 (木) | 12月15日 (金) | 12月16日 (土) | 12月17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 | 厚揚げのそぼろあん ピーマンとこんにゃくの ピリ辛和え じゃが芋とわかめの 味噌汁 | プレーンオムレツ ウインナーと野菜の ソテー マカロニと野菜のスープ | ミックススクランブル ハム キャベツとエノキの 味噌汁 | 鶏肉団子と白菜 きんぴらごぼう 玉葱と油揚げの味噌汁 | ハンバーグ きのこの スクランブルエッグ フライドポテト 玉子スープ | チキンナゲット ペンネナポリタン じゃが芋と玉葱の味噌汁 | |
| | E P F C S | E P F C S | E P F C S | E P F C S | E P F C S | E P F C S | E P F C S |
| | 854 28.8 22.4 133.7 2.2 | 737 18.2 16.3 129.2 2.2 | 763 23.2 17.9 126.0 2.4 | 810 21.5 17.7 141.1 3.6 | 798 20.3 18.4 137.1 3.2 | 822 23.0 25.0 124.9 2.5 | 782 23.0 13.5 143.3 2.3 |
| ■ライス280g | | | | | | | |
| 昼食 | 五目味噌ラーメン 肉団子のチリソース | 肉豆腐丼 タイ風春雨サラダ | 焼肉うどん かぼちゃのそぼろあん | ツナコーンピラフ 小松菜のナムル | ドライカレー ミックスサラダ | クリームスパゲッティ ビーンズサラダ | 揚げ焼売とピリ辛 野菜炒め ワカメともやし のごま塩和え |
| | E P F C S | E P F C S | E P F C S | E P F C S | E P F C S | E P F C S | E P F C S |
| | 1,088 30.7 20.7 190.7 8.6 | 964 33.9 29.3 138.6 6.1 | 1,142 26.8 27.3 192.4 6.6 | 638 17.0 8.8 122.5 2.8 | 709 19.7 13.5 127.7 1.9 | 1,073 28.0 14.2 209.0 2.8 | 788 19.5 15.3 142.9 3.1 |
| ★現在はAのみ提供しています | | | | | | | |
| 夕食 | グリルチキン カレー風味 さつま芋の はちみつバター風味 キャベツと玉葱の味噌汁 | 塩レモン唐揚げ 厚揚げと青菜の煮浸し わかめとえのきの 味噌汁 | 豚肉の南蛮焼き ツナキャベツ 大根とわかめの味噌汁 | 味噌とんかつ 白滝ときのこの ピリ辛炒め 小松菜とわかめの 味噌汁 | 豚しゃぶ胡麻風味 白菜の塩昆布和え じゃが芋とわかめの 味噌汁 | チキンソテーと ミートコロッケ ごぼうの胡麻和え キャベツと大根の味噌汁 | さばの漬け焼き じゃが芋の甘辛炒め 豆腐とワカメの味噌汁 |
| | E P F C S | E P F C S | E P F C S | E P F C S | E P F C S | E P F C S | E P F C S |
| | 874 27.4 21.2 143.8 2.2 | 781 28.6 18.6 123.7 3.1 | 918 21.3 34.7 128.1 4.3 | 793 21.7 12.2 148.9 5.3 | 847 29.2 26.2 123.6 2.8 | 767 21.5 13.6 139.9 3.2 | 907 26.6 26.5 132.4 3.4 |

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18日 (月) | 12月19日 (火) | 12月20日 (水) | 12月21日 (木) | 12月22日 (金) | 12月23日 (土) | 12月24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 | だし巻き玉子 大根のきんぴら キャベツとエノキの味噌汁 | フランクフルト ブロッコリーのごま和え わかめスープ | 和風スクランブル ハム 白菜とえのきの味噌汁 | Breakfast 根菜鶏つくねハンバーグ 小松菜のおかか和え じゃが芋とわかめの味噌汁 | ウインナー キャベツの粒マスタード和え わかめと玉葱の味噌汁 | | |
| | ライス パン | E 836 P 27.4 F 20.2 C 134.4 S 2.9 kcal g g g g | E 805 P 19.9 F 23.1 C 129.6 S 3.0 kcal g g g g | E 731 P 22.6 F 15.0 C 124.7 S 2.3 kcal g g g g | E 726 P 21.7 F 11.1 C 134.3 S 2.9 kcal g g g g | E 757 P 22.0 F 18.6 C 125.3 S 2.9 kcal g g g g | E P F C S kcal g g g g |
| 昼食 | 広島 尾道ラーメン 蓮根と玉葱のマヨ和え | 麻婆豆腐飯 ポテトの磯辺揚げ | ミートソース スパゲッティ チーズサラダ | おろし豚焼肉丼 キャベツのお浸し | | | |
| | ライス パン | E 1,184 P 26.9 F 39.0 C 177.0 S 8.2 kcal g g g g | E 780 P 23.7 F 14.0 C 138.5 S 4.3 kcal g g g g | E 1,047 P 24.3 F 18.0 C 197.7 S 2.7 kcal g g g g | E 746 P 22.8 F 14.9 C 130.1 S 2.0 kcal g g g g | E 0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0 kcal g g g g | E 0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0 kcal g g g g |
| ★現在はAのみ提供しています | | | | | | | |
| 夕食 | 鯖のカレーマヨ焼き 茹で野菜のサラダ 大根とわかめの味噌汁 | 鶏肉の甘酢あんかけ 生姜風味 大豆の甘辛絡め じゃが芋と玉葱の味噌汁 | ☆夕精☆ クリスマスプレート スモークサーモン わかめと油揚げの味噌汁 ケーキ | プルコギポーク カニカマとわかめの中華サラダ わかめと麩の味噌汁 | | | |
| | ライス パン | E 1,065 P 25.5 F 46.3 C 130.6 S 3.3 kcal g g g g | E 1,042 P 35.3 F 26.3 C 164.2 S 4.6 kcal g g g g | E 1,024 P 36.1 F 20.7 C 173.4 S 4.4 kcal g g g g | E 865 P 23.6 F 26.3 C 132.5 S 4.2 kcal g g g g | E 0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0 kcal g g g g | E 0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0 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。

