Weekly Menu

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	■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						
	メンチカツ 野菜と春雨の炒め わかめと玉葱の味噌汁	野菜のソテー ひじきと大豆の煮物 巻麸とワカメのすまし汁	和風スクランブル ブロッコリーのナムル 大根と人参の味噌汁	チリコンカン 大根と人参の炒め煮 もやしとワカメの味噌汁	ウィンナー ソース味ビーフン 中華スープ	温泉玉子 さつま芋ダイスサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	ハンバーグ マカロニサラダ 大根とワカメの味噌汁
	E P F C S 624 21.7 18.2 96.1 3.2 kcal g g g g	E P F C S 552 19.4 17.3 82.7 2.3 550 23.4 22.9 65.6 3.3 kcal g g g g	E P F C S 553 22.2 16.5 80.6 1.9 kcal g g g g	E P F C S 540 19.3 14.8 84.5 2.6 kcal g g g g	E P F C S 588 19.9 20.7 80.8 2.6 586 23.9 26.3 63.7 3.6 kcal g g g g	E P F C S 577 21.9 17.1 83.7 2.5 575 25.9 22.7 66.6 3.5 kcal g g g g	E P F C S 605 19.5 18.4 91.3 3.0 603 23.5 24.0 74.2 4.0 kcal g g g g
ライス パン							
昼食	■ライス280ｇ						
	とんこつ醤油らーめん 揚げワンタン　甘酢ソース （中華麺）	ソースかつ丼 焼き野菜の味噌マヨソース （丼）	ミックスうどん 枝豆の白和え （そばうどん）	サラダチキンの ペペロンチーノ 切干大根のゆず 胡椒風味 （パスタ）	カレーライス パプリカと大根の ピクルス （カレー）	ベーコンとコーンの バター醤油チャーハン 小松菜のおかか和え	肉みそキャベツ 餃子
	E P F C S 670 20.6 10.4 120.7 8.1 kcal g g g g	E P F C S 734 17.7 21.8 119.1 3.1 kcal g g g g	E P F C S 698 19.1 11.4 131.8 5.0 kcal g g g g	E P F C S 815 26.7 20.2 135.9 4.0 kcal g g g g	E P F C S 622 14.9 14.2 111.3 3.5 kcal g g g g	E P F C S 618 14.1 23.3 89.2 2.9 kcal g g g g	E P F C S 643 25.3 18.0 99.7 2.7 kcal g g g g
夕食	★現在はＡのみ提供しています						■ライス280ｇ
	（人気メニュー）チキン南蛮 ペンネアラビアータ もやしとワカメの味噌汁	豚の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 大根のそぼろあん じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏むね肉の葱おろしだれ こんにゃくと野菜の煮物 きゃべつとえのきの 味噌汁	目玉焼きフライと デミグラスコロッケ コーンとブロッコリーの 和え物 大根と油揚げの味噌汁	おでん 白菜とツナのポン酢和え キャベツともやしの 味噌汁	鯖フライ　カレーソース きんぴらごぼう わかめと玉葱の味噌汁 （魚を食べよう）	肉じゃが オクラの梅おかか和え えのきと麸の味噌汁
	E P F C S 804 40.5 23.0 108.6 4.3 kcal g g g g	E P F C S 683 25.1 18.3 107.2 4.3 kcal g g g g	E P F C S 621 37.4 8.8 97.1 5.0 kcal g g g g	E P F C S 772 20.0 26.0 116.0 3.1 kcal g g g g	E P F C S 627 23.5 16.0 99.5 4.3 kcal g g g g	E P F C S 703 19.6 13.6 110.6 3.3 kcal g g g g	E P F C S 605 17.6 5.9 123.8 4.0 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。

（国産米100%）



日 曜日	12月7日 （月）	12月8日 （火）	12月9日 （水）	12月10日 （木）	12月11日 （金）	12月12日 （土）	12月13日 （日）
朝食	■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						
	春雨水餃子 ハム わかめと玉葱の味噌汁	ニラ玉炒め 小松菜とひじきのお浸し とうもろこしと玉葱の中華スープ	豚野菜炒め ブロッコリーの青煮 大根と人参の味噌汁	野菜コロッケ ウィンナーと野菜のソテー もやしとわかめの味噌汁	そぼろ肉じゃが 肉団子のクリーム煮 コンソメジュリアン	メンチカツ ツナキャベツ 白菜と油揚げの味噌汁	プレーンオムレツ かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え 大根とわかめの味噌汁
	E P F C S 651 23.3 18.7 98.9 2.6 kcal g g g g	E P F C S 512 17.0 13.9 80.9 1.4 510 21.0 19.5 63.8 2.4 kcal g g g g	E P F C S 529 19.3 13.7 84.3 2.5 kcal g g g g	E P F C S 620 23.1 19.1 91.5 2.8 kcal g g g g	E P F C S 631 17.9 22.6 89.6 3.0 629 21.9 28.2 72.5 4.0 kcal g g g g	E P F C S 646 19.2 24.9 88.0 2.4 644 23.2 30.5 70.9 3.4 kcal g g g g	E P F C S 536 16.3 14.6 85.8 2.3 534 20.3 20.2 68.7 3.3 kcal g g g g
昼食	■ライス280ｇ						
	生姜あんかけラーメン 春巻 あったかmenu 中華麺	☆星特☆ 牛肉と野菜のすき焼き丼 もやしときくらげの香味和え 黄桃 丼	豚甘辛炒めうどん さつま芋のきんぴら バター風味 そばうどん	サラダチキンのペペロンチーノ オクラとコーンのわさび醤油マリネ パスタ	カレーライス ブロッコリーのおかか和え カレー	SPECIAL 【スペイン】パエリア 茄子の生姜醤油	豚のケチャップ炒め きんぴらごぼう
	E P F C S 782 23.6 15.6 135.1 8.0 kcal g g g g	E P F C S 632 20.9 13.7 106.6 2.7 kcal g g g g	E P F C S 838 21.4 20.9 142.2 5.6 kcal g g g g	E P F C S 818 27.3 21.2 133.5 3.7 kcal g g g g	E P F C S 615 16.5 14.4 108.0 3.0 kcal g g g g	E P F C S 571 18.4 15.5 91.1 4.0 kcal g g g g	E P F C S 625 23.0 15.9 98.2 2.0 kcal g g g g
夕食	★現在はＡのみ提供しています					■ライス280ｇ	
	ハンバーグ ホワイトソース かぼちゃの煮もの もやしとわかめの味噌汁	アジフライ じゃがいもとピーマンのカレー炒め 玉葱と油揚げの味噌汁 魚を食べよう	鶏の唐揚げ オーロラソース 豆腐とニラのチャンプルー きゃべつとえのきの味噌汁	豚と卵の塩麹炒め 青梗菜の煮浸し 大根と油揚げの味噌汁	豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ カリフラワーのコンソメ煮 きゃべつともやしの味噌汁	人気メニュー 鶏肉の生姜焼き 白菜と人参のピリ辛和え わかめと玉葱の味噌汁	牛肉の五目炊き合わせ ゆかりポテト えのきと巻麸の味噌汁
	E P F C S 769 26.2 18.4 129.4 4.5 kcal g g g g	E P F C S 716 24.5 20.8 111.1 2.5 kcal g g g g	E P F C S 732 33.5 26.1 94.0 3.9 kcal g g g g	E P F C S 775 21.1 32.0 103.0 5.6 kcal g g g g	E P F C S 623 17.6 14.6 106.6 2.8 kcal g g g g	E P F C S 726 30.4 23.0 102.0 4.0 kcal g g g g	E P F C S 635 18.4 16.8 107.3 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14日 （月）	12月15日 （火）	12月16日 （水）	12月17日 （木）	12月18日 （金）	12月19日 （土）	12月20日 （日）
朝食	■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						
	チーズチキンフライ おくらのわさび醤油 わかめと玉葱の味噌汁	肉団子のチリソース 炒り豆腐 マカロニと野菜のスープ	厚揚げの柳川風 にらともやしの辛子醤油 大根と人参の味噌汁	チキンナゲット 和風スパゲッティー もやしとワカメの味噌汁	和風マーボ豆腐 ひじきと白滝の煮物 小松菜と大根の中華スープ	プレーンオムレツ 大根ミックスサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	焼売 ブロッコリーの マカロニサラダ 大根とわかめの味噌汁
	E P F C S 674 25.1 23.9 91.1 3.0 kcal g g g g	E P F C S 613 20.6 19.3 90.6 2.5 611 24.6 24.9 73.5 3.5 kcal g g g g	E P F C S 567 19.5 13.6 92.1 4.6 kcal g g g g	E P F C S 918 37.1 36.0 114.1 4.1 kcal g g g g	E P F C S 548 19.4 16.7 82.6 2.7 546 23.4 22.3 65.5 3.7 kcal g g g g	E P F C S 491 16.2 11.8 80.1 1.8 489 20.2 17.4 63.0 2.8 kcal g g g g	E P F C S 562 18.0 14.6 89.9 3.8 560 22.0 20.2 72.8 4.8 kcal g g g g
ライス パン							
昼食	■ライス280ｇ						
	味噌ラーメン カレーポテト	【沼津】わさびマヨチキン丼 春雨の中華和え物	月見うどん 野菜かき揚げ　甘辛だれ	クリームミートソース スパゲティ わかめサラダ	ポパイカレー 人参とニラのナムル	豚肉生姜チャーハン 白菜とツナのポン酢和え	鶏肉と野菜のトマト煮込み 海藻とオニオンの マリネサラダ
	E P F C S 682 21.4 9.3 125.8 11.2 kcal g g g g	E P F C S 874 28.5 33.7 113.8 2.0 kcal g g g g	E P F C S 799 19.6 22.2 130.9 5.2 kcal g g g g	E P F C S 887 21.1 27.0 144.2 4.1 kcal g g g g	E P F C S 666 16.9 18.8 110.4 3.5 kcal g g g g	E P F C S 611 17.5 20.6 90.8 4.3 kcal g g g g	E P F C S 637 22.3 18.2 99.7 2.1 kcal g g g g
夕食	★現在はAのみ提供しています	☆夕納☆				■ライス280ｇ	
	豚肉の甘辛炒め 豚と野菜のビーフン さつまいもとわかめの味噌汁	揚げ餃子の南蛮ソース わかめのツナ炒め もやしとワカメの味噌汁	バジルチキンの メリークリームソース ごぼうのポテトサラダ きゃべつとえのきの 味噌汁 ケーキバイキング	豚キムチ炒め ハムとひじきの中華サラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	焼売のピリ辛野菜あんかけ 海苔塩ポテト きゃべつともやしの 味噌汁	メンチカツ＆コーンフライ ブロッコリーの ガーリック炒め わかめと玉葱の味噌汁	豚肉のおろしポン酢炒め 切干大根の炒め煮 えのきと巻麸の味噌汁
	E P F C S 721 19.6 15.1 111.4 2.8 kcal g g g g	E P F C S 940 15.9 48.0 113.4 3.9 kcal g g g g	E P F C S 925 37.3 43.8 98.0 7.6 kcal g g g g	E P F C S 671 24.4 19.0 104.3 4.8 kcal g g g g	E P F C S 688 30.2 19.3 100.6 5.8 kcal g g g g	E P F C S 796 18.1 27.6 121.4 3.6 kcal g g g g	E P F C S 660 24.7 18.6 103.1 3.7 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21日 （月）	12月22日 （火）	12月23日 （水）	12月24日 （木）	12月25日 （金）	12月26日 （土）	12月27日 （日）
朝食	■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						
	照り焼き肉団子 コーンポテト わかめと玉葱の味噌汁	豚の味噌コーンバター 白菜とツナのサラダ 洋野菜のスープ	ハンバーグ ハムとブロッコリーのフレンチドレ和え 大根と人参の味噌汁	厚揚げと野菜の生姜煮 小松菜とえのきのみぞれ和え もやしとワカメの味噌汁	トマトスクランブルエッグ スイートエンドウのおかか和え コーンと玉葱のスープ		
ライス	E 675 kcal / P 25.6 g / F 19.0 g / C 101.0 g / S 3.4 g	E 547 kcal / P 17.0 g / F 16.3 g / C 85.1 g / S 3.2 g	E 514 kcal / P 19.3 g / F 11.5 g / C 85.3 g / S 2.6 g	E 603 kcal / P 25.5 g / F 17.3 g / C 87.9 g / S 3.2 g	E 535 kcal / P 19.0 g / F 15.4 g / C 81.6 g / S 2.3 g	E 0 kcal / P 0.0 g / F 0.0 g / C 0.0 g / S 0.0 g	E 0 kcal / P 0.0 g / F 0.0 g / C 0.0 g / S 0.0 g
パン		E 545 kcal / P 21.0 g / F 21.9 g / C 68.0 g / S 4.2 g			E 533 kcal / P 23.0 g / F 21.0 g / C 64.5 g / S 3.3 g	E 0 kcal / P 0.0 g / F 0.0 g / C 0.0 g / S 0.0 g	E 0 kcal / P 0.0 g / F 0.0 g / C 0.0 g / S 0.0 g
昼食	■ライス280ｇ						
	わかめとんこつラーメン 蒸し鶏ときゃべつの辛子醤油 中華麺	豚丼 緑黄色野菜のおかか和え 丼	けんちん仕立ての南瓜ほうとう 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え そば うどん	モッツァレラチーズのトマトソースパスタ ポテトサラダ パスタ			
	E 644 kcal / P 21.9 g / F 9.5 g / C 116.5 g / S 9.3 g	E 614 kcal / P 21.9 g / F 13.1 g / C 104.1 g / S 3.4 g	E 679 kcal / P 17.7 g / F 11.1 g / C 131.4 g / S 5.1 g	E 785 kcal / P 21.5 g / F 17.4 g / C 139.1 g / S 3.2 g	E 0 kcal / P 0.0 g / F 0.0 g / C 0.0 g / S 0.0 g	E 0 kcal / P 0.0 g / F 0.0 g / C 0.0 g / S 0.0 g	E 0 kcal / P 0.0 g / F 0.0 g / C 0.0 g / S 0.0 g
夕食	★現在はAのみ提供しています				■ライス280ｇ		
	豆腐ハンバーグ和風きのこあん もやしとホウレン草のカレーチャプチェ もやしとワカメの味噌汁	チキンカツ　デミソース ペンネと三色ピーマンのペペロンチーノ じゃが芋と玉葱の味噌汁	スパイシーポークジンジャー 青梗菜ともやしのナムル きゃべつとえのきの味噌汁	チキンクリームシチュー ほうれん草とコーンのソテー 大根と油揚げの味噌汁			
	E 629 kcal / P 20.0 g / F 12.4 g / C 112.4 g / S 4.5 g	E 727 kcal / P 21.5 g / F 18.9 g / C 119.3 g / S 3.8 g	E 600 kcal / P 21.5 g / F 16.1 g / C 95.5 g / S 4.1 g	E 734 kcal / P 25.0 g / F 21.9 g / C 112.6 g / S 4.6 g	E 0 kcal / P 0.0 g / F 0.0 g / C 0.0 g / S 0.0 g	E 0 kcal / P 0.0 g / F 0.0 g / C 0.0 g / S 0.0 g	E 0 kcal / P 0.0 g / F 0.0 g / C 0.0 g / S 0.0 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。

国産米100%