



Weekly Menu



日曜日	12月1日 (月)	12月2日 (火)	12月3日 (水)	12月4日 (木)	12月5日 (金)	12月6日 (土)	12月7日 (日)	12月8日 (月)
朝食	ご飯・パン コーン・ほうれん草のカレースープ ワインナー ポテトの醤油バター風味 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 高野豆腐・大根葉の味噌汁 和風スクランブル 白菜と挽肉の炒め煮 納豆 牛乳	ご飯・パン ハム・水菜のスープ 肉団子のチリソース 青梗菜のゆず醤油 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン なめこ・葱の味噌汁 豚野菜炒め スパゲティと玉葱のサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン しめじ・玉葱のスープ プレーンオムレツ ワインナーと野菜のソテー [※] 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 サバの塩焼き ふきと湯葉の含め煮 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン わかめ・ちくわの味噌汁 白身魚フライ 山菜とこんにゃくのきんぴら 納豆 牛乳	ご飯・パン コーン・レタスのスープ 野菜のスクランブルエッグ プロッコリーのナムル 野菜サラダ 牛乳
栄養価 ご飯中	E 777 P 21.2 F 30.7 C 108.6 S 2.6	E 656 P 25.9 F 20.4 C 94.1 S 3.0	E 503 P 18.5 F 20.7 C 60.9 S 3.6	E 648 P 22.1 F 19.2 C 100.5 S 3.3	E 480 P 17.7 F 20.6 C 56.5 S 3.4	E 731 P 29.1 F 26.3 C 94.8 S 2.9	E 641 P 22.4 F 18.0 C 100.3 S 3.4	E 664 P 21.2 F 18.8 C 105.7 S 2.4
ご飯小	687 kcal g g g g	578 kcal g g g g	451 kcal g g g g	570 kcal g g g g	428 kcal g g g g	653 kcal g g g g	563 kcal g g g g	574 kcal g g g g
昼食	A 鶏の甘辛丼 いんげんの辛子醤油 蒟蒻オレンジゼリー [※] 白菜・もずくの味噌汁	A 麻婆豆腐飯 春巻 プリン 中華スープ	A 醤油ラーメン 春巻 焼壳 杏仁フルーツ 中華スープ ご飯	A 中華丼 もやしのナムル いちごゼリー わかめスープ	A モッツアレラチーズのトマトソースパスタ 野菜サラダ フルーチェミックスベリー コーン・小松菜のスープ ご飯・パン	A ツナコーンピラフ 切干大根のコールスローサラダ グレープフルーツゼリー	A 豚丼 白菜のお浸し 三色寒天ゼリー 豆腐・葱の味噌汁	A ミックスうどん 蒸し鶏と胡瓜の梅和え 蒟蒻ピーチゼリー 混ぜご飯
栄養価 ご飯大	E 1,368 P 34.4 F 61.5 C 171.4 S 2.0	E 766 P 26.3 F 20.5 C 121.8 S 6.2	E 768 P 24.4 F 10.0 C 142.1 S 8.2	E 657 P 17.5 F 12.0 C 123.8 S 5.2	E 858 P 22.0 F 15.1 C 162.9 S 4.2	E 691 P 18.1 F 11.0 C 135.2 S 4.5	E 755 P 21.4 F 13.4 C 139.0 S 4.6	E 790 P 17.8 F 11.8 C 152.0 S 5.8
夕食	A 豚の生姜焼き ケイジャンチキン アヒフライ AB共通メニュー 大豆醤油たれ ハムとひじきの中華サラダ ご飯 ごぼう・人参の味噌汁	A 豚肉の粗挽きペッパー焼 豚肉と大根の炒め煮 いわしと竹輪の蒲焼仕立て AB共通メニュー ビーフン炒め おくらとえのきのお浸し ご飯 チングン菜・麺の味噌汁	A【大雪】 クリーム煮込みハンバーグ 豚肉のマヨ和え ご飯 ちゃんこ鍋風汁	A カレー ポークカレー B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め 蓮根と玉葱のマヨ和え ご飯 キャベツ・人参の味噌汁	A カレー ヒレカツ B 茄子味噌炒めと餃子 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	A ヒレカツ 豚肉のねぎ塩焼き B 目玉焼きフライ&デミグラスコロッケ 野菜のオイスターソース炒め 福神漬け ご飯 玉葱・しいたけの味噌汁	A ヒレカツ 豚肉のねぎ塩焼き B 目玉焼きフライ&デミグラスコロッケ 野菜のオイスターソース炒め 福神漬け ご飯 玉葱・しいたけの味噌汁	A ピックメンチカツ B 豚と野菜のオイスターソース炒め 野菜のオイスターソース炒め ご飯 もずく・白菜の味噌汁
栄養価 ご飯大	E 845 P 22.9 F 26.4 C 136.2 S 4.4	E 867 P 37.9 F 25.0 C 127.5 S 3.7	E 872 P 27.3 F 27.9 C 134.2 S 4.9	E 928 P 29.2 F 24.7 C 152.9 S 4.9	E 866 P 22.7 F 32.1 C 127.6 S 4.3	E 814 P 22.6 F 15.9 C 149.1 S 5.0	E 928 P 29.9 F 30.4 C 138.8 S 4.3	E 1,041 P 21.7 F 37.1 C 161.8 S 3.5
ご飯中	689 kcal g g g g	711 kcal g g g g	716 kcal g g g g	772 kcal g g g g	864 kcal g g g g	658 kcal g g g g	772 kcal g g g g	885 kcal g g g g
ご飯大	823 kcal g g g g	891 kcal g g g g	1,077 kcal g g g g	717 kcal g g g g	293 kcal g g g g	797 kcal g g g g	920 kcal g g g g	719 kcal g g g g
ご飯中	667 kcal g g g g	735 kcal g g g g	921 kcal g g g g	561 kcal g g g g	291 kcal g g g g	641 kcal g g g g	764 kcal g g g g	563 kcal g g g g
g	g	g	g	g	g	g	g	g

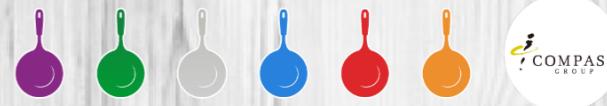
・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。

・昼食のライス量は大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。

・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。



Weekly Menu



日曜日	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)	12月13日 (土)	12月14日 (日)	12月15日 (月)	12月16日 (火)
-----	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

朝食	ご飯・パン					ご飯・パン					ご飯・パン					ご飯・パン					ご飯・パン				
	麩・人参の味噌汁					ハム・水菜のスープ					なめこ・チンゲン菜の味噌汁					ベーコン・レタスのスープ					すまし汁				
	サバカレーかつ					肉団子の旨煮					そぼろ肉じゃが					ミートオムレツ					さけの塩焼き				
	ひじきと枝豆の煮物					ごぼうのポテトサラダ					和風マカロニサラダ					ほうれん草とコーンのソテー					切干大根				
	納豆					野菜サラダ					納豆					野菜サラダ					納豆				
	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳				
	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
	713	22.4	23.8	106.1	3.4	493	17.4	20.4	60.6	3.6	746	22.5	22.8	115.4	3.7	450	18.2	16.0	59.2	3.3	684	29.6	16.8	103.1	3.3
	628	24.0	17.9	94.4	3.0	628	24.0	17.9	94.4	3.0	696	22.0	21.3	107.1	2.5	639	21.7	19.6	96.9	3.1	639	21.7	19.6	96.9	3.1
	557	19.9	23.5	69.0	3.4	389	14.4	18.3	42.5	3.2	590	20.0	22.5	78.3	3.7	346	15.2	13.9	41.1	2.9	528	27.1	16.5	66.0	3.3
	517	19.1	21.0	64.5	2.5	472	21.5	17.6	57.3	3.0	517	19.1	21.0	64.5	2.5	483	19.2	19.3	59.8	3.1	483	19.2	19.3	59.8	3.1
	517	19.1	21.0	64.5	2.5	472	21.5	17.6	57.3	3.0	517	19.1	21.0	64.5	2.5	483	19.2	19.3	59.8	3.1	483	19.2	19.3	59.8	3.1

- 朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。

- ・昼食丼のライス量は大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。

- ・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。



Weekly Menu



日曜日	12月17日 (水)	12月18日 (木)	12月19日 (金)	12月20日 (土)	12月21日 (日)	12月22日 (月)	12月23日 (火)	12月24日 (水)																																										
朝食	ご飯・パン もやし・水菜のスープ ワインナー ほうれん草とマカロニのクリーム煮 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 白菜・人参の味噌汁 照焼き肉団子 ポテトサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン しめじ・玉葱の味噌汁 ハンバーグ 人参のナムル 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 ほっけの塩焼き ふきと筍の塩きんぴら 納豆 牛乳	ご飯・パン もやし・葱の味噌汁 高野豆腐の卵とじ ベーコン 納豆 牛乳	ご飯・パン ポテト・水菜のスープ プレーンオムレツ 蒸し鶏のコールスローサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁 豚野菜炒め スパゲティと玉葱のサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン コーン・ほうれん草のカレースープ コロッケ ラタトゥイユ 野菜サラダ 牛乳																																										
栄養価	E 552 ご飯中 22.8 kcal g	P 24.2 kcal g	F 61.2 kcal g	C 3.8 kcal g	S 3.5 kcal g	E 458 ご飯中 19.1 kcal g	P 19.5 kcal g	F 59.2 kcal g	C 3.6 kcal g	S 2.8 kcal g	E 669 ご飯中 32.7 kcal g	P 17.5 kcal g	F 95.9 kcal g	C 3.4 kcal g	S 2.8 kcal g	E 640 ご飯中 24.5 kcal g	P 22.9 kcal g	F 95.3 kcal g	C 3.4 kcal g	S 2.2 kcal g	E 637 ご飯中 21.7 kcal g	P 15.6 kcal g	F 105.4 kcal g	C 2.2 kcal g	S 2.2 kcal g	E 681 ご飯中 22.2 kcal g	P 22.1 kcal g	F 101.8 kcal g	C 2.9 kcal g	S 3.5 kcal g	E 436 ご飯中 17.6 kcal g	P 21.3 kcal g	F 53.1 kcal g	C 3.5 kcal g	S 3.5 kcal g															
ご飯小	448 kcal	19.8 g	22.1 g	43.1 g	3.4 g	532 kcal	19.6 g	19.2 g	71.1 g	3.5 g	354 kcal	16.1 g	14.3 g	41.1 g	3.2 g	513 kcal	30.2 g	17.2 g	58.8 g	2.8 g	484 kcal	22.0 g	22.6 g	58.2 g	3.4 g	458 kcal	18.8 g	15.3 g	62.8 g	2.2 g	525 kcal	19.7 g	21.8 g	64.7 g	2.9 g	332 kcal	14.6 g	19.2 g	35.0 g	3.1 g	436 kcal	17.6 g	21.3 g	53.1 g	3.5 g	332 kcal	14.6 g	19.2 g	35.0 g	3.1 g
昼食	A とんこつラーメン 春巻き ヨーグルト ご飯	A そぼろ丼 プロッコリーとハムの和え物 フルーチェ オレンジ えのき・大根葉の味噌汁	A ほうとう ちくわ天 青りんごゼリー 混ぜご飯	A チャーハン 小松菜のお浸し 白桃缶 わかめスープ	A チキンクリームシチュー コロッケ 野菜サラダ ご飯・パン	A 肉うどん 白菜のポン酢和え 蒟蒻ぶどうゼリー 混ぜご飯	A ロコモコ丼 三色ピーマンのマリネ 黒糖ゼリー わかめと三つ葉の味噌汁	A 塩ラーメン 揚げ餃子 ヨーグルトとグラノーラ 混ぜご飯																																										
栄養価	E 942 ご飯大 29.3 kcal	P 12.4 g	F 173.8 g	C 10.8 g	S 5.9 g	E 588 ご飯大 22.0 kcal	P 12.6 g	F 98.9 g	C 5.9 g	S 5.9 g	E 831 ご飯大 17.4 kcal	P 14.5 g	F 160.7 g	C 6.6 g	S 6.6 g	E 647 ご飯大 17.8 kcal	P 15.3 g	F 112.2 g	C 6.3 g	S 6.3 g	E 1,255 ご飯大 35.9 kcal	P 22.9 g	F 232.7 g	C 4.9 g	S 4.9 g	E 832 ご飯大 26.0 kcal	P 17.3 g	F 141.4 g	C 4.4 g	S 4.4 g	E 685 ご飯大 22.9 kcal	P 14.7 g	F 116.8 g	C 3.5 g	S 3.5 g	E 855 ご飯大 23.1 kcal	P 13.3 g	F 158.8 g	C 7.1 g	S 7.1 g										
夕食	A 鶏肉の一味唐辛子焼き ご飯 チゲ風汁	A 豚肉豆腐 ご飯 小松菜・油揚げの味噌汁	A ハヤシライス フライドチキン 福神漬け 牛乳	A 豚焼肉ともやしのねぎソース こんにゃくと野菜の煮物 おくらとワカメの酢の物 ご飯 豆腐・玉葱の味噌汁	A チキンカツ味噌ソース 蒸し鶏と胡瓜の梅和え ご飯 豚汁	A 豚甘辛炒め さばのキムチマヨ 肉団子の野菜あんかけ ご飯	A とんかつ おろしほん酢 【和歌山】白身魚の梅味噌焼き 大根とツナのおかか和え ご飯 大根・人参の味噌汁 ご飯	A クリスマスプレート B 【和歌山】白身魚の梅味噌焼き 青梗菜ともやしの中華和え ご飯 しいたけ・白菜の味噌汁 ご飯																																										
栄養価	E 942 ご飯大 39.1 kcal	P 27.5 g	F 139.8 g	C 4.8 g	S 4.8 g	E 890 ご飯大 28.8 kcal	P 28.1 g	F 136.4 g	C 5.2 g	S 5.2 g	E 1,020 ご飯大 27.5 kcal	P 35.3 g	F 153.4 g	C 4.8 g	S 4.8 g	E 951 ご飯大 24.5 kcal	P 34.4 g	F 139.9 g	C 5.3 g	S 5.3 g	E 913 ご飯大 21.4 kcal	P 29.4 g	F 144.9 g	C 3.4 g	S 3.4 g	E 854 ご飯大 24.8 kcal	P 14.4 g	F 158.9 g	C 5.4 g	S 5.4 g	E 912 ご飯大 26.5 kcal	P 24.3 g	F 151.9 g	C 5.8 g	S 5.8 g	E 1,421 ご飯大 41.7 kcal	P 68.4 g	F 163.3 g	C 4.1 g	S 4.1 g										
ご飯中	786 kcal	27.2 g	102.7 g	4.8 g	5.2 g	1,018 kcal	27.4 g	35.3 g	152.8 g	4.6 g	795 kcal	22.0 g	34.1 g	102.8 g	5.3 g	757 kcal	18.9 g	29.1 g	107.8 g	3.4 g	698 kcal	22.3 g	14.1 g	121.8 g	5.4 g	756 kcal	24.0 g	24.0 g	114.8 g	5.8 g	1,265 kcal	39.2 g	68.1 g	126.2 g	4.1 g															
ご飯大	947 kcal	28.3 g	31.6 g	143.7 g	4.8 g	912 kcal	28.3 g	24.1 g	148.4 g	5.3 g	290 kcal	13.2 g	18.0 g	19.8 g	1.4 g	761 kcal	17.2 g	12.3 g	150.4 g	4.2 g	999 kcal	27.9 g	43.3 g	127.1 g	3.7 g	867 kcal	21.8 g	17.3 g	160.9 g	5.0 g	698 kcal	27.2 g	12.3 g	123.8 g	3.9 g	578 kcal	10.3 g	4.2 g	129.3 g	1.5 g										
ご飯中	791 kcal	25.8 g	31.3 g	106.6 g	4.8 g	756 kcal	25.8 g	23.8 g	111.3 g	5.3 g	288 kcal	13.1 g	18.0 g	19.2 g	1.2 g	605 kcal	14.7 g	12.0 g	113.3 g	4.2 g	843 kcal	25.4 g	43.0 g	90.0 g	3.7 g	711 kcal	19.3 g	17.0 g	123.8 g	5.0 g	542 kcal	24.7 g	12.0 g	86.7 g	3.9 g	422 kcal	7.8 g	3.9 g	92.2 g	1.5 g										
ご飯大	942 kcal	39.1 g	27.5 g	139.8 g	4.8 g	890 kcal	28.8 g	28.1 g	136.4 g	5.2 g	1,020 kcal	27.5 g	35.3 g	153.4 g	4.8 g	951 kcal	24.5 g	34.4 g	139.9 g	5.3 g	913 kcal	21.4 g	29.4 g	144.9 g	3.4 g	854 kcal	24.8 g	14.4 g	158.9 g	5.4 g	912 kcal	26.5 g	24.3 g	151.9 g	5.8 g	1,421 kcal	41.7 g	68.4 g	163.3 g	4.1 g										
ご飯小	786 kcal	36.6 g	27.2 g	102.7 g	4.8 g	734 kcal	26.3 g	27.8 g	99.3 g	5.2 g	1,018 kcal	27.4 g	35.3 g	152.8 g	4.6 g	795 kcal	22.0 g	34.1 g	102.8 g	5.3 g	757 kcal	18.9 g	29.1 g	107.8 g	3.4 g	698 kcal	22.3 g	14.1 g	121.8 g	5.4 g	756 kcal	24.0 g	24.0 g	114.8 g	5.8 g	1,265 kcal	39.2 g	68.1 g	126.2 g	4.1 g										
ご飯大	947 kcal	28.3 g	31.6 g	143.7 g	4.8 g	912 kcal	28.3 g	24.1 g	148.4 g	5.3 g	290 kcal	13.2 g	18.0 g	19.8 g	1.4 g	761 kcal	17.2 g	12.3 g	150.4 g	4.2 g	999 kcal	27.9 g	43.3 g	127.1 g	3.7 g	867 kcal	21.8 g	17.3 g	160.9 g	5.0 g	698 kcal	27.2 g	12.3 g	123.8 g	3.9 g	578 kcal	10.3 g	4.2 g	129.3 g	1.5 g										
ご飯中	791 kcal	25.8 g	31.3 g	106.6 g	4.8 g	756 kcal	25.8 g	23.8 g	111.3 g	5.3 g	288 kcal	13.1 g	18.0 g	19.2 g	1.2 g	605 kcal	14.7 g	12.0 g	113.3 g	4.2 g	843 kcal	25.4 g	43.0 g	90.0 g	3.7 g	711 kcal	19.3 g	17.0 g	123.8 g	5.0 g	542 kcal	24.7 g	12.0 g	86.7 g	3.9 g	422 kcal	7.8 g	3.9 g	92.2 g	1.5 g										
ご飯大	942 kcal	39.1 g	27.5 g	139.8 g	4.8 g	890 kcal	28.8 g	28.1 g	136.4 g	5.2 g	1,020 kcal	27.5 g	35.3 g	153.4 g	4.8 g	951 kcal	24.5 g	34.4 g	139.9 g	5.3 g	913 kcal	21.4 g	29.4 g	144.9 g	3.4 g	8																								



Weekly Menu



日曜日	12月25日 (木)	12月26日 (金)						
朝食	ご飯・パン 高野豆腐・葱の味噌汁 和風スクランブル さつま揚げと人参のきんぴら 納豆 牛乳	ご飯・パン すまし汁 さばの塩焼き 切干大根 納豆 牛乳						
栄養価 ご飯中	E 684 P 22.2 F 20.7 C 104.5 S 3.1	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g
ご飯小	528 kcal	19.7 g	20.4 g	67.4 g	3.1 g			
昼食	A パスタ ツナと水菜の和風パスタ 野菜サラダ オレンジ 豆腐・レタスのスープ ご飯・パン		A	A	A	A	A	A
栄養価 ご飯大	E 790 P 27.5 F 13.6 C 139.7 S 8.2	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g
夕食	A カレー キーマカレー		A	A	A	A	A	A
B			B	B	B	B	B	B
夕食	AB共通メニュー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳		AB共通メニュー	AB共通メニュー	AB共通メニュー	AB共通メニュー	AB共通メニュー	AB共通メニュー
栄養価 Aご飯大	E 1,000 P 37.8 F 42.2 C 121.8 S 4.0	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g	E kcal P g F g C g S g
Aご飯中	998 37.7 42.2 121.2 3.8							
Bご飯大	417 24.9 26.7 18.9 1.4	252 8.7 14.9 20.8 2.3	252 8.7 14.9 20.8 2.3					
Bご飯中	415 24.8 26.7 18.3 1.2	252 8.7 14.9 20.8 2.3	252 8.7 14.9 20.8 2.3	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

閉
寮
日

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。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。

・昼食丼のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。

・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。