# Weekly Menu

| 日 / 曜日 | 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) | 12月7日 (月) | 12月8日 (火) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ご飯・パン<br>大根・油揚げの味噌汁<br>ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>納豆<br>牛乳 | ご飯・パン<br>コーン・小松菜のスープ<br>ナゲット<br>ラタトゥイユ<br>野菜サラダ<br>牛乳 | ご飯・パン<br>高野豆腐・葱の味噌汁<br>和風スクランブル<br>大根と人参の炒め煮<br>納豆<br>牛乳 | ご飯・パン<br>もやし・小松菜のスープ<br>チョリソーソーセージと野菜のソテー<br>海藻のわさび和え<br>野菜サラダ<br>牛乳 | ご飯・パン<br>すまし汁<br>厚焼き玉子<br>ひじきと大豆の煮物<br>納豆<br>牛乳 | ご飯・パン<br>青梗菜・ごぼうの味噌汁<br>目玉焼き<br>さつま揚げと人参のきんぴら<br>納豆<br>牛乳 | ご飯・パン<br>ほうれん草・コーンのスープ<br>オムレツ<br>ツナキャベツ<br>野菜サラダ<br>牛乳 | ご飯・パン<br>キャベツ・揚げ玉の味噌汁<br>白身フライ<br>切干大根煮<br>納豆<br>牛乳 |
| 栄養価 ご飯中 | E 541 kcal / P 20.7 g / F 17.2 g / C 79.2 g / S 2.9 g | E 516 kcal / P 19.4 g / F 18.2 g / C 72.6 g / S 2.0 g | E 603 kcal / P 28.2 g / F 24.0 g / C 71.9 g / S 2.4 g | E 554 kcal / P 17.7 g / F 24.3 g / C 72.0 g / S 3.8 g | E 544 kcal / P 24.0 g / F 18.2 g / C 74.9 g / S 2.7 g | E 607 kcal / P 29.8 g / F 23.8 g / C 72.9 g / S 2.3 g | E 488 kcal / P 16.7 g / F 17.4 g / C 69.9 g / S 2.0 g | E 637 kcal / P 21.2 g / F 20.9 g / C 95.8 g / S 3.8 g |
| 栄養価 ご飯小 | E 474 kcal / P 19.2 g / F 16.5 g / C 65.7 g / S 2.8 g | E 449 kcal / P 17.9 g / F 17.5 g / C 59.1 g / S 1.9 g | E 536 kcal / P 26.7 g / F 23.3 g / C 58.4 g / S 2.3 g | E 487 kcal / P 16.2 g / F 23.6 g / C 58.5 g / S 3.7 g | E 477 kcal / P 22.5 g / F 17.5 g / C 61.4 g / S 2.6 g | E 540 kcal / P 28.3 g / F 23.1 g / C 59.4 g / S 2.2 g | E 421 kcal / P 15.2 g / F 16.7 g / C 56.4 g / S 1.9 g | E 570 kcal / P 19.7 g / F 20.2 g / C 82.3 g / S 3.7 g |
| 昼食 | A<br>たれカツ丼<br>野菜サラダ<br>杏仁フルーツ<br>豆腐・葱の味噌汁 | A<br>とんこつ醤油ラーメン<br>餃子<br>はちみつレモンゼリー<br>ご飯 | A<br>のり弁当風丼<br>おくらの辛子醤油<br>ヨーグルト<br>キャベツ・人参の味噌汁 | A<br>塩昆布とツナのパスタ<br>野菜サラダ<br>フルーチェ　イチゴ<br>コンソメジュリアン<br>ご飯・パン | A<br>ツナコーンピラフ<br>ごぼうのポテトサラダ<br>白桃<br>大根葉・人参のスープ | A<br>豚丼<br>青菜と白菜のポン酢和え<br>三色寒天ゼリー<br>大根・油揚げの味噌汁 | A<br>イベント<br>カツカレーうどん<br>春雨サラダ<br>青りんごゼリー<br>ご飯 | A<br>和風おろしハンバーグ丼<br>ほうれん草のわさび醤油<br>みかん缶<br>ごぼう・白菜の味噌汁 |
| 栄養価 ご飯大 | E 667 kcal / P 20.8 g / F 13.8 g / C 114.9 g / S 3.1 g | E 722 kcal / P 22.9 g / F 11.5 g / C 131.8 g / S 9.4 g | E 675 kcal / P 25.2 g / F 18.3 g / C 103.5 g / S 2.2 g | E 776 kcal / P 27.4 g / F 10.4 g / C 147.5 g / S 5.7 g | E 673 kcal / P 17.5 g / F 12.4 g / C 125.9 g / S 4.2 g | E 616 kcal / P 23.5 g / F 15.2 g / C 98.6 g / S 3.3 g | E 1,112 kcal / P 21.0 g / F 37.4 g / C 175.3 g / S 6.4 g | E 597 kcal / P 21.2 g / F 8.1 g / C 113.4 g / S 3.7 g |
| 夕食 | A<br>ポークソテー　おろしソース<br>B<br>アジフライ<br>AB共通メニュー<br>ビーフン炒め<br>ほうれん草のナムル<br>ご飯<br>白菜・ごぼうの味噌汁 | A<br>ビックメンチカツ<br>B<br>豚と筍の玉子炒め<br>AB共通メニュー<br>五目豆<br>切干大根の青じそ和え<br>ご飯<br>青梗菜・人参の味噌汁 | A<br>チキンの味噌マヨソース<br>B<br>白身魚のチリソース<br>AB共通メニュー<br>レンコンと人参のピクルス<br>ご飯<br>豚汁 | A<br>ハヤシライス<br>B<br>AB共通メニュー<br>ハムカツ<br>野菜サラダ<br>福神漬け<br>牛乳 | A<br>鶏肉の照り焼きソース<br>B<br>豚と豆腐のトマト旨煮<br>AB共通メニュー<br>大根とエンドウのコンソメ煮<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>玉葱・ほうれん草の味噌汁 | A<br>豚肉のケチャップ炒め<br>B<br>豚肉野菜巻きフライとコーンフライ<br>AB共通メニュー<br>おくらのお浸し<br>ご飯<br>ちゃんこ風汁 | A<br>揚げ鶏のねぎ南蛮だれ<br>B<br>焼売のピリ辛野菜あんかけ<br>AB共通メニュー<br>かぼちゃの含め煮<br>もやしときくらげの香味和え<br>ご飯<br>わかめ・麸の味噌汁 | A<br>豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風<br>B<br>アジの竜田揚げ　香味ソース<br>AB共通メニュー<br>金平ごぼう<br>インゲンの和風マスタード和え<br>ご飯<br>豆腐・葱の味噌汁 |
| 栄養価 Aご飯大 | E 654 kcal / P 23.8 g / F 22.2 g / C 94.4 g / S 5.7 g | E 876 kcal / P 21.4 g / F 37.7 g / C 116.0 g / S 3.5 g | E 796 kcal / P 30.6 g / F 31.8 g / C 100.1 g / S 4.0 g | E 1,068 kcal / P 29.8 g / F 37.3 g / C 159.2 g / S 4.6 g | E 685 kcal / P 28.3 g / F 23.2 g / C 94.0 g / S 3.6 g | E 591 kcal / P 26.3 g / F 17.7 g / C 82.4 g / S 4.9 g | E 672 kcal / P 27.9 g / F 21.9 g / C 95.1 g / S 6.8 g | E 520 kcal / P 22.9 g / F 12.0 g / C 84.0 g / S 3.4 g |
| 栄養価 Aご飯中 | E 585 kcal / P 22.6 g / F 22.0 g / C 78.7 g / S 5.7 g | E 807 kcal / P 20.2 g / F 37.5 g / C 100.3 g / S 3.5 g | E 727 kcal / P 29.4 g / F 31.6 g / C 84.4 g / S 4.0 g | | E 616 kcal / P 27.1 g / F 23.0 g / C 78.3 g / S 3.6 g | E 522 kcal / P 25.1 g / F 17.5 g / C 66.7 g / S 4.9 g | E 603 kcal / P 26.7 g / F 21.7 g / C 79.4 g / S 6.8 g | E 451 kcal / P 21.7 g / F 11.8 g / C 68.3 g / S 3.4 g |
| 栄養価 Bご飯大 | E 718 kcal / P 24.9 g / F 28.0 g / C 96.7 g / S 2.9 g | E 862 kcal / P 28.8 g / F 45.8 g / C 87.4 g / S 4.1 g | E 576 kcal / P 22.9 g / F 13.7 g / C 92.4 g / S 3.3 g | | E 644 kcal / P 28.5 g / F 20.8 g / C 89.8 g / S 5.4 g | E 631 kcal / P 18.9 g / F 21.6 g / C 91.9 g / S 4.0 g | E 662 kcal / P 24.6 g / F 19.6 g / C 104.2 g / S 5.5 g | E 541 kcal / P 21.3 g / F 10.9 g / C 89.3 g / S 4.4 g |
| 栄養価 Bご飯中 | E 649 kcal / P 23.7 g / F 27.8 g / C 81.0 g / S 2.9 g | E 793 kcal / P 27.6 g / F 45.6 g / C 71.7 g / S 4.1 g | E 507 kcal / P 21.7 g / F 13.5 g / C 76.7 g / S 3.3 g | | E 575 kcal / P 27.3 g / F 20.6 g / C 74.1 g / S 5.4 g | E 562 kcal / P 17.7 g / F 21.4 g / C 76.2 g / S 4.0 g | E 593 kcal / P 23.4 g / F 19.4 g / C 88.5 g / S 5.5 g | E 472 kcal / P 20.1 g / F 10.7 g / C 73.6 g / S 4.4 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。

・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<br>曜日 | 12月9日<br>(水) | 12月10日<br>(木) | 12月11日<br>(金) | 12月12日<br>(土) | 12月13日<br>(日) | 12月14日<br>(月) | 12月15日<br>(火) | 12月16日<br>(水) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ご飯・パン<br>もやし・人参のスープ<br>肉団子のクリーム煮<br>ブロッコリーのマリネ<br>野菜サラダ<br>牛乳 | ご飯・パン<br>厚揚げ・葱の味噌汁<br>そぼろ肉じゃが<br>小松菜とひじきのお浸し<br>納豆<br>牛乳 | ご飯・パン<br>小松菜・人参のスープ<br>きのこのスクランブル<br>ウインナーと野菜のソテー<br>野菜サラダ<br>牛乳 | ご飯・パン<br>すまし汁<br>厚揚げのそぼろあん<br>卵の花<br>納豆<br>牛乳 | ご飯・パン<br>高野豆腐・人参の味噌汁<br>ニラ玉炒め<br>おくらのみぞれあえ<br>納豆<br>牛乳 | ご飯・パン<br>ポテト・玉葱のスープ<br>ポテトとベーコンのバター醤油<br>ミックスビーンズのマリネ<br>野菜サラダ<br>牛乳 | ご飯・パン<br>キャベツ・揚げ玉の味噌汁<br>ウインナー<br>ブロッコリーの大豆和え<br>納豆<br>牛乳 | ご飯・パン<br>大根葉・人参のスープ<br>肉団子のチリソース<br>切干大根のコールスロー<br>野菜サラダ<br>牛乳 |
| 栄養価 | 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 | E P F C S |
| ご飯中 | 577 16.9 23.6 77.8 2.8 | 499 19.0 14.7 76.7 2.9 | 545 19.2 23.1 68.7 2.1 | 577 23.3 22.3 72.9 2.4 | 535 24.5 19.1 70.4 2.3 | 507 16.5 17.3 75.2 2.2 | 586 23.6 23.2 74.9 2.7 | 578 18.8 21.5 80.6 2.3 |
| ご飯小 | 444 kcal 13.8 g 22.2 g 50.8 g 2.6 g | 366 kcal 15.9 g 13.3 g 49.7 g 2.7 g | 412 kcal 16.1 g 21.7 g 41.7 g 1.9 g | 444 kcal 20.2 g 20.9 g 45.9 g 2.2 g | 402 kcal 21.4 g 17.7 g 43.4 g 2.1 g | 374 kcal 13.4 g 15.9 g 48.2 g 2.0 g | 453 kcal 20.5 g 21.8 g 47.9 g 2.5 g | 445 kcal 15.7 g 20.1 g 53.6 g 2.1 g |
| 昼食 | A<br>醤油ラーメン<br>春巻<br>いちごゼリー<br>ご飯 | A<br>肉味噌温玉丼<br>野菜サラダ<br>白玉フルーツ<br>油揚げ・玉葱の味噌汁 | A<br>トマトソースパスタ<br>野菜サラダ<br>オレンジ<br>コンソメジュリアン<br>ご飯・パン | A<br>クリームシチュー<br>野菜サラダ<br>串カツ<br>ご飯・パン | A<br>ハンバーグ　てりやきソース<br>ポテトとアボカドの辛子マヨ和え<br>黒糖ゼリー<br>白菜・人参の味噌汁 | A<br>きつねうどん<br>なめたけおろし<br>こんにゃくオレンジゼリー<br>混ぜご飯 | A<br>わさびマヨチキン丼<br>大根の梅マヨ和え<br>プリン<br>庄内麸・玉葱の味噌汁 | A<br>麻婆ラーメン<br>揚げ餃子<br>パイン缶<br>ご飯 |
| 栄養価 | 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 | E P F C S |
| ご飯大 | 806 kcal 23.8 g 19.6 g 133.7 g 7.9 g | 791 kcal 30.4 g 19.8 g 124.8 g 3.9 g | 837 kcal 25.3 g 17.7 g 148.2 g 4.7 g | 718 kcal 25.6 g 25.0 g 99.0 g 4.5 g | 531 kcal 18.8 g 19.0 g 75.2 g 4.4 g | 734 kcal 16.8 g 7.7 g 150.2 g 6.2 g | 990 kcal 30.6 g 42.2 g 122.2 g 3.5 g | 1,091 kcal 42.8 g 34.1 g 157.3 g 14.8 g |
| 夕食 | A<br>豚肉の生姜焼き<br>B<br>揚げ餃子の南蛮ソース<br>AB共通メニュー<br>あんかけ豆腐<br>レンコーンマヨ<br>ご飯<br>大根葉・人参の味噌汁 | A<br>鶏肉のソテー　柚子胡椒ソース<br>B<br>豚肉ときのこのポン酢炒め<br>AB共通メニュー<br>大豆の甘辛絡め<br>大根のゆかり和え<br>ご飯<br>青梗菜・葱の味噌汁 | A<br>キーマカレー<br>B<br>AB共通メニュー<br>コロッケ<br>野菜サラダ<br>福神漬け<br>牛乳 | A<br>鶏肉のパン粉焼き　カレー風味<br>B<br>豚と卵の塩こうじ炒め<br>AB共通メニュー<br>カリフラワーのコンソメ煮<br>白菜と人参のピリ辛和え<br>ご飯<br>大根・玉葱の味噌汁 | A<br>豚キムチ炒め<br>B<br>チキンストロガノフ<br>AB共通メニュー<br>キャベツの酢の物<br>ご飯<br>けんちん汁 | A<br>チキンカツ<br>B<br>さわらの生姜煮<br>AB共通メニュー<br>ひじき煮<br>小松菜の香味浸し<br>ご飯<br>わかめ・豆腐の味噌汁 | イベント<br>\ がんばる人のチカラになるごはん /<br>勝ち飯<br>B<br>揚げ鶏と5種野菜の香味ソースセット<br>AB共通メニュー | A<br>豚肉のねぎ塩焼き<br>B<br>目玉焼きフライとデミグラスコロッケ<br>AB共通メニュー<br>かぼちゃのいとこ煮<br>きゅうりの和風ピクルス<br>ご飯<br>ごぼう・小松菜の味噌汁 |
| 栄養価 | 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 | E P F C S |
| Aご飯大 | 963 26.5 53.2 98.0 4.2 | 705 33.1 23.3 93.6 3.9 | 778 23.5 28.0 114.3 2.9 | 715 33.9 24.0 93.8 3.1 | 614 23.7 21.7 84.4 3.5 | 603 20.4 17.5 96.8 4.8 | 955 41.7 26.8 140.6 3.7 | 582 20.9 18.4 85.4 5.4 |
| Aご飯中 | 894 25.3 53.0 82.3 4.2 | 636 31.9 23.1 77.9 3.9 | | 646 32.7 23.8 78.1 3.1 | 545 22.5 21.5 68.7 3.5 | 534 19.2 17.3 81.1 4.8 | | 513 19.7 18.2 69.7 5.4 |
| Bご飯大 | 1,093 19.5 63.3 114.5 4.6 | 445 17.9 9.4 75.0 2.2 | | 715 20.1 31.6 91.8 5.5 | 722 29.5 25.3 96.2 3.9 | 543 23.0 10.6 92.4 7.1 | | 690 16.6 24.8 101.8 3.7 |
| Bご飯中 | 1,024 18.3 63.1 98.8 4.6 | 376 16.7 9.2 59.3 2.2 | | 646 18.9 31.4 76.1 5.5 | 653 28.3 25.1 80.5 3.9 | 474 21.8 10.4 76.7 7.1 | | 621 15.4 24.6 86.1 3.7 |
| | 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 | kcal g g g g | kcal g g g g | 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。

・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 (木) | 12月18日 (金) | 12月19日 (土) | 12月20日 (日) | 12月21日 (月) | 12月22日 (火) | 12月23日 (水) | 12月24日 (木) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ご飯・パン<br>高野豆腐・葱の味噌汁<br>豚野菜炒め<br>マカロニサラダ<br>納豆<br>牛乳 | ご飯・パン<br>レタス・人参のスープ<br>ミートオムレツ<br>コーンポテト<br>野菜サラダ<br>牛乳 | ご飯・パン<br>すまし汁<br>アジの塩焼き<br>おくらのわさび醤油<br>納豆<br>牛乳 | ご飯・パン<br>キャベツ・人参の味噌汁<br>わかめのツナ炒め<br>温泉玉子<br>納豆<br>牛乳 | ご飯・パン<br>もやし・葱のスープ<br>トマトのスクランブル<br>インゲンとベーコンのソテー<br>野菜サラダ<br>牛乳 | ご飯・パン<br>白菜・油揚げの味噌汁<br>コロッケ<br>スイートエンドウのおかか和え<br>納豆<br>牛乳 | ご飯・パン<br>コーン・小松菜のスープ<br>照焼肉団子<br>蒸し鶏とごぼうのマヨ和え<br>野菜サラダ<br>牛乳 | ご飯・パン<br>高野豆腐・人参の味噌汁<br>豚の味噌コーンバター<br>小松菜とえのきのみぞれあえ<br>納豆<br>牛乳 |
| 栄養価 ご飯中 | E 656 P 26.6 F 27.4 C 79.6 S 3.2 | E 504 P 17.7 F 13.9 C 80.1 S 2.3 | E 637 P 26.4 F 30.7 C 69.8 S 2.9 | E 547 P 23.8 F 20.5 C 70.2 S 2.8 | E 516 P 20.2 F 19.8 C 68.7 S 2.1 | E 505 P 17.5 F 16.3 C 76.1 S 2.2 | E 573 P 20.2 F 20.4 C 79.4 S 2.5 | E 558 P 24.1 F 19.2 C 76.1 S 3.0 |
| ご飯小 | 523 kcal 23.5 g 26.0 g 52.6 g 3.0 g | 371 kcal 14.6 g 12.5 g 53.1 g 2.1 g | 504 kcal 23.3 g 29.3 g 42.8 g 2.7 g | 414 kcal 20.7 g 19.1 g 43.2 g 2.6 g | 383 kcal 17.1 g 18.4 g 41.7 g 1.9 g | 372 kcal 14.4 g 14.9 g 49.1 g 2.0 g | 440 kcal 17.1 g 19.0 g 52.4 g 2.3 g | 425 kcal 21.0 g 17.8 g 49.1 g 2.8 g |
| 昼食 | A<br>鶏肉きんぴら丼<br>キャベツの柚子和え<br>フルーツヨーグルト<br>玉葱・油揚げの味噌汁 | A<br>ミートソース<br>野菜サラダ<br>フルーチェ　ミックスベリー<br>コンソメジュリアン<br>ご飯・パン | A<br>炒飯<br>ハムとブロッコリーのマヨソース<br>りんごゼリー<br>中華スープ | A<br>とんかつ　味噌ソース<br>人参のナムル<br>愛玉子<br>わかめ・豆腐の味噌汁<br>ご飯 | A<br>けんちん仕立ての南瓜ほうとう<br>めかぶおろし<br>グレープフルーツゼリー<br>混ぜご飯 | A<br>豚肉のすき焼き風丼<br>わかめと玉葱の中華和え<br>黄桃<br>ほうれん草・人参の味噌汁 | A<br>わかめとんこつラーメン<br>焼売<br>みかんゼリー<br>ご飯 | A<br>そぼろ丼<br>キャベツの辛子醤油<br>ぶどうゼリー<br>もやし・油揚げの味噌汁 |
| 栄養価 ご飯大 | E 845 P 18.8 F 34.1 C 117.1 S 3.8 | E 878 P 24.5 F 16.3 C 162.7 S 5.6 | E 681 P 14.9 F 19.1 C 114.7 S 5.2 | E 572 P 15.6 F 17.6 C 93.3 S 5.3 | E 716 P 19.7 F 8.7 C 144.5 S 6.3 | E 615 P 20.2 F 11.8 C 109.6 S 4.7 | E 690 P 23.7 F 15.7 C 114.6 S 9.0 | E 973 P 25.8 F 39.5 C 131.5 S 4.1 |
| 夕食 | A<br>照り煮チキン<br>B<br>白身魚のフリット　レモンおろし醤油<br>AB共通メニュー<br>もやしときくらげの中華和え<br>ご飯<br>チゲ風汁 | A<br>ポークカレー<br>B<br>AB共通メニュー<br>フライドチキン<br>野菜サラダ<br>福神漬け<br>牛乳 | A<br>和風おろし豚焼肉<br>B<br>餃子の五目あん<br>AB共通メニュー<br>若竹煮<br>白菜のポン酢和え<br>ご飯<br>青梗菜・人参の味噌汁 | A<br>チキンソテー　BPソース<br>B<br>麻婆茄子<br>AB共通メニュー<br>３種の豆のサラダ<br>ご飯<br>豚汁 | A<br>メンチカツ　きのこハヤシソース<br>B<br>さわらの照り焼き<br>AB共通メニュー<br>ピリ辛こんにゃく<br>茄子の柚子醤油<br>ご飯<br>大根・大根葉の味噌汁 | 12月誕生日会<br>A<br>ハンバーグ　ホワイトソース<br>B<br>焼きそば<br>AB共通メニュー<br>フライドポテト<br>野菜サラダ<br>パエリア風ご飯<br>豆腐の生姜スープ<br>プチシュー | A<br>豚きんぴら<br>B<br>ピーマン肉詰めフライとコロッケ<br>AB共通メニュー<br>根菜の煮物<br>ブロッコリーのマヨ和え<br>ご飯<br>玉葱・麸の味噌汁 | A<br>からあげ<br>B<br>厚揚げと挽肉の中華炒め<br>AB共通メニュー<br>切干大根の煮物<br>もやしのゆかり和え<br>ご飯<br>わかめ・葱の味噌汁 |
| 栄養価 Aご飯大 | E 659 P 32.1 F 21.8 C 86.2 S 4.2 | E 989 P 29.3 F 33.5 C 148.1 S 3.7 | E 551 P 23.3 F 14.9 C 84.9 S 5.6 | E 703 P 34.4 F 28.9 C 80.2 S 3.0 | E 1,012 P 23.5 F 39.5 C 145.1 S 5.3 | E 1,079 P 40.9 F 35.2 C 155.8 S 8.6 | E 1,036 P 33.6 F 31.8 C 161.7 S 6.1 | E 690 P 28.4 F 21.0 C 103.5 S 7.3 |
| Aご飯中 | 590 kcal 30.9 g 21.6 g 70.5 g 4.2 g | kcal g g g g | 482 kcal 22.1 g 14.7 g 69.2 g 5.6 g | 634 kcal 33.2 g 28.7 g 64.5 g 3.0 g | 943 kcal 22.3 g 39.3 g 129.4 g 5.3 g | kcal g g g g | 967 kcal 32.4 g 31.6 g 146.0 g 6.1 g | 621 kcal 27.2 g 20.8 g 87.8 g 7.3 g |
| Aご飯大 | 684 kcal 26.6 g 21.0 g 99.7 g 4.4 g | kcal g g g g | 596 kcal 17.3 g 12.8 g 105.9 g 6.1 g | 615 kcal 17.6 g 21.4 g 91.7 g 5.4 g | 380 kcal 7.2 g 7.6 g 72.1 g 2.5 g | kcal g g g g | 1,112 kcal 29.5 g 42.5 g 162.2 g 5.8 g | 418 kcal 13.3 g 6.6 g 82.4 g 6.3 g |
| Aご飯中 | 615 kcal 25.4 g 20.8 g 84.0 g 4.4 g | kcal g g g g | 527 kcal 16.1 g 12.6 g 90.2 g 6.1 g | 546 kcal 16.4 g 21.2 g 76.0 g 5.4 g | 311 kcal 6.0 g 7.4 g 56.4 g 2.5 g | kcal g g g g | 1,043 kcal 28.3 g 42.3 g 146.5 g 5.8 g | 349 kcal 12.1 g 6.4 g 66.7 g 6.3 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。

・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<br>曜日 | 12月25日<br>(金) | 12月26日<br>(土) | 12月27日<br>(日) | 12月28日<br>(月) | 12月29日<br>(火) | 12月30日<br>(水) | 12月31日<br>(木) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ご飯・パン<br>レタス・人参のスープ<br><br>オムレツ<br>白菜とツナのサラダ<br>野菜サラダ<br>牛乳 | ご飯・パン<br>すまし汁<br><br>さわらの塩焼き<br>人参とちりめんじゃこのきんぴら<br>納豆<br>牛乳 | | | | | | |
| 栄養価<br>ご飯中 | E 529 kcal<br>P 20.6 g<br>F 18.6 g<br>C 73.3 g<br>S 2.9 g | E 491 kcal<br>P 16.6 g<br>F 19.2 g<br>C 66.0 g<br>S 1.9 g | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>S g | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>S g | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>S g | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>S g | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>S g | |
| ご飯小 | 396 kcal<br>17.5 g<br>17.2 g<br>46.3 g<br>2.7 g | 358 kcal<br>13.5 g<br>17.8 g<br>39.0 g<br>1.7 g | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | | |
| 昼食 | A<br>ペペロンチーノ<br><br>野菜サラダ<br>フルーチェ　ピーチ<br><br>コンソメジュリアン<br>ご飯・パン | 閉寮日 | | | | | | |
| 栄養価<br>ご飯大 | E 1,116 kcal<br>P 25.9 g<br>F 48.8 g<br>C 148.2 g<br>S 5.9 g | | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>S g | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>S g | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>S g | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>S g | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>S g | |
| 夕食 | A<br>チキンカレー<br>B<br>AB共通メニュー<br>メンチカツ<br>野菜サラダ<br>福神漬け<br><br>牛乳 | | | | | | | |
| 栄養価<br>Aご飯大 | E 865 kcal<br>P 27.5 g<br>F 32.9 g<br>C 118.8 g<br>S 3.4 g | | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>S g | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>S g | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>S g | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>S g | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>S g | |
| Aご飯中 | | | | | | | | |
| Bご飯大 | | | | | | | | |
| Bご飯中 | | | | | | | | |

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。