

日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)

朝食	ご飯・パン チンゲン菜・なめこの味噌汁 肉野菜炒め 青じそスパゲッティ 納豆 牛乳	ご飯・パン わかめ・人参のスープ ミートオムレツ ジャーマンポテト 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン しめじ・三つ葉の味噌汁 白身魚フライ ごぼうの中華サラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン ポテト・レタスのスープ ウィンナー 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 心のり・葱の味噌汁 鶏肉団子の甘酢あん ひじきの煮付け 納豆 牛乳	ご飯・パン コーン・小松菜のスープ ほうれん草スクランブル ハム 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 大根・厚揚げの味噌汁 厚焼玉子 里芋の彩り野菜あんかけ 納豆 牛乳	ご飯・パン チンゲン菜・ごぼうの味噌汁 高野豆腐の卵とじ ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 納豆 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
	ご飯中	713 25.2 18.6 114.9 3.9	479 18.7 18.2 64.5 3.6	649 21.5 19.4 100.1 3.4	563 23.1 24.2 64.0 3.8	691 23.1 19.9 109.0 4.2	490 22.0 20.5 54.3 3.1	655 25.5 18.0 99.2 3.4
ご飯小	635 24.0 18.5 96.4 3.9	427 17.2 17.1 55.4 3.4	571 20.3 19.3 81.6 3.4	511 21.6 23.1 54.9 3.6	613 21.9 19.8 90.5 4.2	438 20.5 19.4 45.2 2.9	577 24.3 17.9 80.7 3.4	566 23.4 16.9 82.2 3.2
	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

昼食	A 親子丼 ブロッコリーのカレーマヨ和え フルーチェ ピーチ 麩・人参の味噌汁	A 塩ワントン麺 春巻 蒟蒻オレンジゼリー ご飯	A とんかつ おろしぼん酢丼 菜の花の酢の物 ヨーグルト もやし・豆苗の味噌汁	A 豚汁うどん コロッケ 杏仁フルーツ 混ぜご飯	A 和風おろしハンバーグ丼 おくらのお浸し いちごゼリー キャベツ・もずくの味噌汁	パスタ A ミートソーススパゲティ 野菜サラダ バナナ コンソメジュリアン ご飯・パン	A ツナコーンピラフ ミックスビーンズのマリネ フルーチェミックスベリー ベーコン・水菜のスープ	A 豚肉の甘辛炒め そら豆とポテトのマヨ和え 三色寒天ゼリー はんぺん・葱の味噌汁 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
	ご飯大	785 30.0 21.3 119.2 5.1	804 26.3 8.2 153.7 12.0	902 23.3 19.8 162.7 5.3	874 21.6 16.2 159.9 5.1	688 19.6 13.7 126.1 4.9	853 20.1 16.3 161.0 4.3	678 19.5 12.6 128.8 4.7
	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

夕食	A チキンソテー ガーリック醤油風味	A 揚げ鶏の香味ソース	A 豚肉の味噌漬け	A チキンソテー 和風きのこソース	A チキンの味噌マヨネーズソース	A ハヤシライス	A クリーム煮込みハンバーグ	A ささみのチリソース	
	B 揚げサバのおろし和え	B 塩豚と根菜のポトフ	B 揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ	B たらのフリット照りマヨソース	B 豚肉と玉子の塩麹炒め	B	B 鶏すき煮	B 豚肉と大根の炒め煮	
	AB共通メニュー わかめとしめじの煮浸し ご飯 チゲ風汁	AB共通メニュー にら玉炒め きゅうりともやしのナムル ご飯 玉葱・油揚げの味噌汁	AB共通メニュー 大根とベーコンの洋風きんぴら 小松菜のお浸し ご飯 白菜・えのきの味噌汁	AB共通メニュー さつま芋と大根の煮物 ピーマンの塩昆布和え ご飯 高野豆腐・大根葉の味噌汁	AB共通メニュー あんかけ豆腐 白菜とツナのポン酢和え ご飯 わかめ・しいたけの味噌汁	AB共通メニュー フランクフルト 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	AB共通メニュー こんにゃくと野菜の煮物 蓮根と玉葱のマヨ和え ご飯 もやし・油揚げの味噌汁	AB共通メニュー キャベツと人参の辛子醤油 ご飯 ちゃんこ鍋風汁	
	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	1,048 48.5 33.8 142.4 3.7	884 30.1 25.8 135.7 6.1	875 30.4 30.2 128.1 3.7	916 35.8 27.3 136.4 5.6	859 33.3 24.5 126.6 4.9	1,062 29.4 39.6 151.9 5.0	1,065 33.3 36.2 156.4 5.5	755 28.5 9.5 141.2 11.0
Aご飯中	892 46.0 33.5 105.3 3.7	728 27.6 25.5 98.6 6.1	719 27.9 29.9 91.0 3.7	760 33.3 27.0 99.3 5.6	703 30.8 24.2 89.5 4.9		909 30.8 35.9 119.3 5.5	599 26.0 9.2 104.1 11.0	
Bご飯大	971 35.3 27.0 148.5 4.1	810 25.7 20.0 134.4 4.5	919 19.4 24.0 163.0 4.7	933 21.8 32.3 144.8 7.3	834 24.4 20.7 139.5 3.9		937 27.2 28.1 144.3 4.6	818 26.2 18.7 138.7 3.9	
Bご飯中	815 32.8 26.7 111.4 4.1	654 23.2 19.7 97.3 4.5	763 16.9 23.7 125.9 4.7	777 19.3 32.0 107.7 7.3	678 21.9 20.4 102.4 3.9		781 24.7 27.8 107.2 4.6	662 23.7 18.4 101.6 3.9	
	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	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)

朝食	12月9日					12月10日					12月11日					12月12日					12月13日					12月14日					12月15日					12月16日												
	メニュー	E	P	F	C	S	メニュー	E	P	F	C	S	メニュー	E	P	F	C	S	メニュー	E	P	F	C	S	メニュー	E	P	F	C	S	メニュー	E	P	F	C	S	メニュー	E	P	F	C	S						
朝食	ご飯・パン 白菜・しめじのスープ 野菜のスクランブルエッグ ベーコン 野菜サラダ 牛乳	536	22.7	29.3	54.3	3.5	ご飯・パン 清まし汁 鯖の塩焼き 五目豆 納豆 牛乳	746	27.0	26.0	102.1	3.0	ご飯・パン ポテト・水菜のスープ チキンナゲット ウインナーと野菜のソテー 野菜サラダ 牛乳	556	21.7	25.8	60.3	3.4	ご飯・パン キャベツ・人参の味噌汁 肉団子の旨煮 いんげんの柚子しょうゆ 納豆 牛乳	635	21.2	17.4	101.6	3.6	ご飯・パン 玉葱・水菜のスープ プレーンオムレツ ハムとブロッコリーのマヨソース 野菜サラダ 牛乳	470	19.3	18.3	57.7	3.3	ご飯・パン 麩・わかめの味噌汁 ハンバーグ ほうれん草と人参のソテー 納豆 牛乳	636	23.4	18.0	98.2	3.1	ご飯・パン 大根・大根葉の味噌汁 目玉焼き ハム野菜炒め 納豆 牛乳	682	25.3	21.3	99.1	3.1	ご飯・パン 小松菜・はんぺんのスープ スクランブルエッグ コーンじゃがバター風味 野菜サラダ 牛乳	557	22.5	22.9	65.8	3.3
栄養価 ご飯中	E P F C S	536	22.7	29.3	54.3	3.5	E P F C S	746	27.0	26.0	102.1	3.0	E P F C S	556	21.7	25.8	60.3	3.4	E P F C S	635	21.2	17.4	101.6	3.6	E P F C S	470	19.3	18.3	57.7	3.3	E P F C S	636	23.4	18.0	98.2	3.1	E P F C S	682	25.3	21.3	99.1	3.1	E P F C S	557	22.5	22.9	65.8	3.3
栄養価 ご飯小	kcal g g g g	432	19.7	27.2	36.2	3.1	kcal g g g g	590	24.5	25.7	65.0	3.0	kcal g g g g	452	18.7	23.7	42.2	3.0	kcal g g g g	479	18.7	17.1	64.5	3.6	kcal g g g g	366	16.3	16.2	39.6	2.9	kcal g g g g	480	20.9	17.7	61.1	3.1	kcal g g g g	526	22.8	21.0	62.0	3.1	kcal g g g g	453	19.5	20.8	47.7	2.9

昼食	12月9日					12月10日					12月11日					12月12日					12月13日					12月14日					12月15日					12月16日												
	メニュー	E	P	F	C	S	メニュー	E	P	F	C	S	メニュー	E	P	F	C	S	メニュー	E	P	F	C	S	メニュー	E	P	F	C	S	メニュー	E	P	F	C	S	メニュー	E	P	F	C	S						
昼食	A 肉ねぎうどん ポテトのり塩風味 蒟蒻ピーチゼリー 混ぜご飯	787	22.1	11.0	148.4	6.8	A そばろ丼 小松菜とひじきのお浸し プリン 高野豆腐・葱の味噌汁	726	25.0	18.1	118.7	5.2	【阿南高専】徳島ラーメン風 焼売 みかんゼリー ご飯	1,015	33.1	26.8	156.9	8.9	A ソースかつ丼 大根の塩昆布和え 青りんごゼリー もすく・葱の味噌汁	768	17.4	18.4	137.6	4.8	A ベーコンとピーマンのトマトソースパスタ 野菜サラダ オレンジ 白菜・人参のスープ ご飯・パン	798	23.1	11.2	156.4	3.4	A 叉焼炒飯 ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え フルーツ白玉 チンゲン菜・玉葱の中華スープ	722	14.2	21.2	122.7	3.9	A 豆腐ハンバーグとコロッケ 白菜のわさび和え フルーチェいちご 豆苗・なめこの味噌汁 ご飯	825	17.9	19.1	150.5	4.7	ラーメン 醤油らーめん 餃子 蒟蒻ぶどうゼリー ご飯	838	29.6	12.2	148.4	9.1
栄養価 ご飯大	E P F C S	787	22.1	11.0	148.4	6.8	E P F C S	726	25.0	18.1	118.7	5.2	E P F C S	1,015	33.1	26.8	156.9	8.9	E P F C S	768	17.4	18.4	137.6	4.8	E P F C S	798	23.1	11.2	156.4	3.4	E P F C S	722	14.2	21.2	122.7	3.9	E P F C S	825	17.9	19.1	150.5	4.7	E P F C S	838	29.6	12.2	148.4	9.1
栄養価	kcal g g g g	787	22.1	11.0	148.4	6.8	kcal g g g g	726	25.0	18.1	118.7	5.2	kcal g g g g	1,015	33.1	26.8	156.9	8.9	kcal g g g g	768	17.4	18.4	137.6	4.8	kcal g g g g	798	23.1	11.2	156.4	3.4	kcal g g g g	722	14.2	21.2	122.7	3.9	kcal g g g g	825	17.9	19.1	150.5	4.7	kcal g g g g	838	29.6	12.2	148.4	9.1

夕食	12月9日					12月10日					12月11日					12月12日					12月13日					12月14日					12月15日					12月16日												
	メニュー	E	P	F	C	S	メニュー	E	P	F	C	S	メニュー	E	P	F	C	S	メニュー	E	P	F	C	S	メニュー	E	P	F	C	S	メニュー	E	P	F	C	S	メニュー	E	P	F	C	S						
夕食	A 鶏の照り焼きソース アジの竜田揚げ 香味ソース 豚挽肉とインゲンの味噌炒め ワカメと玉葱のサラダ ご飯 しいたけ・三つ葉の味噌汁	905	29.1	31.1	131.5	4.0	A 豚肉のねぎ塩焼き 白身魚のカレーマヨ焼き 厚揚げと人参の中華炒め煮 ブロッコリーのおかか和え ご飯 小松菜・麩の味噌汁	820	26.2	21.4	134.8	6.8	A 1/2日分の野菜と茹で豚のあんかけ 鶏肉の治部煮 きんぴらごぼう 白菜と人参のピリ辛和え ご飯 油揚げ・わかめの味噌汁	792	25.3	16.2	141.2	3.9	A 鶏の唐揚げ 豚肉ときのこのほん酢炒め ピーマン炒め レンコンサラダ ご飯 えのき・ほうれん草の味噌汁	1,004	35.6	34.2	142.8	3.7	A キーマカレー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	963	26.2	44.4	118.3	3.3	A 鶏肉のヤンニンソースがけ メンチカツとピーマン肉詰め フライ 大根の炒め煮 にらともやしの辛子醤油 ご飯 ごぼう・人参の味噌汁	871	32.7	22.9	136.9	4.9	A 鶏肉の味噌漬け 青椒肉絲 緑黄色野菜のおかか和え ご飯 豚汁	1,055	52.5	31.5	143.4	6.6	A とんかつ 白身魚と豆腐の水炊き ぼん酢添え かぼちゃのカレー煮 ピーマンの三色マリネ ご飯 揚げ玉・葱の味噌汁	857	20.2	18.7	156.0	5.5
栄養価 Aご飯大	E P F C S	905	29.1	31.1	131.5	4.0	E P F C S	820	26.2	21.4	134.8	6.8	E P F C S	792	25.3	16.2	141.2	3.9	E P F C S	1,004	35.6	34.2	142.8	3.7	E P F C S	963	26.2	44.4	118.3	3.3	E P F C S	871	32.7	22.9	136.9	4.9	E P F C S	1,055	52.5	31.5	143.4	6.6	E P F C S	857	20.2	18.7	156.0	5.5
栄養価 Aご飯中	kcal g g g g	749	26.6	30.8	94.4	4.0	kcal g g g g	664	23.7	21.1	97.7	6.8	kcal g g g g	636	22.8	15.9	104.1	3.9	kcal g g g g	848	33.1	33.9	105.7	3.7	kcal g g g g	715	30.2	22.6	99.8	4.9	kcal g g g g	899	50.0	31.2	106.3	6.6	kcal g g g g	701	17.7	18.4	118.9	5.5						
栄養価 Bご飯大	E P F C S	771	23.0	13.9	140.0	5.6	E P F C S	766	24.7	19.9	124.5	3.5	E P F C S	980	40.0	25.1	154.8	5.8	E P F C S	818	25.7	22.1	134.5	3.2	E P F C S	815	25.4	17.4	140.6	4.5	E P F C S	870	32.5	19.5	145.3	6.4	E P F C S	745	28.8	13.7	131.3	4.7						
栄養価 Bご飯中	kcal g g g g	615	20.5	13.6	102.9	5.6	kcal g g g g	610	22.2	19.6	87.4	3.5	kcal g g g g	824	37.5	24.8	117.7	5.8	kcal g g g g	662	23.2	21.8	97.4	3.2	kcal g g g g	659	22.9	17.1	103.5	4.5	kcal g g g g	714	30.0	19.2	108.2	6.4	kcal g g g g	589	26.3	13.4	94.2	4.7						

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中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。



日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	
朝食	ご飯・パン 豆苗・ごぼうの味噌汁 一口つくねの照り焼き ひじきと切干大根のきんぴら 納豆 牛乳	ご飯・パン 豆腐・わかめのスープ ウィンナー ブロッコリーのガーリック炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン ほうれん草・人参の味噌汁 がんもの煮物 れんこんポテトサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン えのき・小松菜のスープ ミートオムレツ いんげんとベーコンのソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 人参・キャベツの味噌汁 厚揚げのそぼろあん ハム 納豆 牛乳	ご飯・パン しめじ・玉葱の味噌汁 白身フライ ピーマンのおかか和え 納豆 牛乳	ご飯・パン チンゲン菜・ハムのスープ ほうれん草オムレツ ジャーマンポテト 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン ごぼう・人参の味噌汁 鶏肉団子の甘酢あん 茹で野菜のサラダ 納豆 牛乳	
	栄養価 ご飯中	E 709 P 24.4 F 22.3 C 105.4 S 3.3	E 548 P 23.5 F 26.8 C 54.4 S 3.5	E 635 P 20.3 F 16.9 C 103.9 S 4.2	E 479 P 19.6 F 18.6 C 61.8 S 4.2	E 661 P 26.9 F 19.8 C 96.2 S 2.8	E 678 P 21.3 F 18.6 C 109.6 S 2.9	E 482 P 19.0 F 18.8 C 63.8 S 3.8	E 690 P 22.5 F 19.1 C 109.4 S 3.7
	ご飯小	E 553 P 21.9 F 22.0 C 68.3 S 3.3	E 444 P 20.5 F 24.7 C 36.3 S 3.1	E 479 P 17.8 F 16.6 C 66.8 S 4.2	E 375 P 16.6 F 16.5 C 43.7 S 3.8	E 505 P 24.4 F 19.5 C 59.1 S 2.8	E 522 P 18.8 F 18.3 C 72.5 S 2.9	E 378 P 16.0 F 16.7 C 45.7 S 3.4	E 534 P 20.0 F 18.8 C 72.3 S 3.7
	kcal g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	
昼食	A 豚肉の生姜焼き丼 人参のナムル フルーツヨーグルト しいたけ・高野豆腐の味噌汁	A ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ 野菜サラダ グレープフルーツピー キャベツ・コーンのスープ ご飯・パン	A 鶏もも肉の竜田揚げ丼 キャベツのおかか和え はちみつレモンゼリー チンゲン菜・厚揚げの味噌汁	冬至 ほうとう 切干大根の青じそ和え 焼きプリンタルト ご飯	A ハンバーグ デミグラスソース ブロッコリーとコーンのマヨソース フルーチェ ミックスオレンジ はんぺん・葱の味噌汁 ご飯	A チキンカツ キュウリの中華和え 黒糖ゼリー 豆腐・油揚げの味噌汁 ご飯	A とんこつラーメン 揚げ餃子 愛玉子 ご飯	A 麻婆豆腐飯 小松菜の香味浸し グレープフルーツゼリー しいたけ・玉葱の味噌汁	
	栄養価 ご飯大	E 646 P 22.3 F 14.6 C 111.1 S 3.6	E 819 P 21.4 F 19.9 C 149.9 S 4.0	E 906 P 32.5 F 24.6 C 141.8 S 2.8	E 838 P 18.5 F 5.7 C 180.2 S 6.7	E 904 P 23.6 F 21.4 C 158.7 S 4.3	E 875 P 24.5 F 21.4 C 150.5 S 4.4	E 922 P 30.5 F 20.8 C 152.1 S 10.0	E 713 P 24.7 F 15.7 C 121.4 S 6.2
		kcal g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g
夕食	A ささみの明太マヨ焼き 豚野菜巻きフライと玉子サラダ フライ 豚肉としめじの炒め煮 オクラのピリ辛和え ご飯 白菜・三つ葉の味噌汁	A ポークソテー粗挽きジンジャーソース 肉団子と春雨のスープ煮 大根とえんどうのコンソメ煮 冷奴 ご飯 野菜・なめこの味噌汁	イベント 12月誕生日会 ハーブチキン ソース焼きそば フライドポテト 野菜サラダ ウィンナーとコーンの洋風炊き込みご飯 マカロニと野菜のスープ プチシュー	A チキンカレー メンチカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	A 豚肉の南蛮焼き ぶり大根 ポテトの甘辛炒め 野菜サラダ ご飯 麩・もやしの味噌汁	A 鶏肉のパン粉焼き カレー風味 目玉焼きフライとコロッケ キャベツのお浸し ご飯 けんちん汁	A 豚肉とブロッコリーのねぎソース たららの塩麹フリット 白菜と油揚げのさっと煮 茄子のみぞれ和え ご飯 大根・なめこの味噌汁	MERRY CHRISTMAS クリスマスイブ クリスマスプレート 花野菜のコンソメ煮 大根サラダ ご飯 コーンスープ	
	栄養価 A:ご飯大	E 753 P 32.8 F 11.3 C 131.1 S 3.4	E 801 P 28.8 F 19.9 C 129.8 S 3.5	E 977 P 36.6 F 27.8 C 140.0 S 3.6	E 942 P 24.6 F 37.7 C 131.4 S 3.7	E 817 P 25.2 F 19.4 C 140.0 S 3.8	E 907 P 39.3 F 25.2 C 134.2 S 3.2	E 826 P 26.1 F 22.4 C 133.8 S 5.0	E 1,140 P 29.6 F 32.1 C 188.4 S 6.2
	A:ご飯中	E 597 P 30.3 F 11.0 C 94.0 S 3.4	E 645 P 26.3 F 19.6 C 92.7 S 3.5			E 661 P 22.7 F 19.1 C 102.9 S 3.8	E 751 P 36.8 F 24.9 C 97.1 S 3.2	E 670 P 23.6 F 22.1 C 96.7 S 5.0	
	B:ご飯大	E 861 P 18.7 F 23.5 C 147.6 S 3.6	E 880 P 24.7 F 23.0 C 148.7 S 5.8			E 869 P 22.6 F 20.1 C 153.1 S 5.7	E 955 P 25.0 F 28.6 C 152.6 S 3.5	E 738 P 21.6 F 13.1 C 136.6 S 4.1	
	B:ご飯中	E 705 P 16.2 F 23.2 C 110.5 S 3.6	E 724 P 22.2 F 22.7 C 111.6 S 5.8			E 713 P 20.1 F 19.8 C 116.0 S 5.7	E 799 P 22.5 F 28.3 C 115.5 S 3.5	E 582 P 19.1 F 12.8 C 99.5 S 4.1	
	kcal g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g 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にて表示しております。
・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示しております。



日	12月25日	12月26日						
曜日	(水)	(木)						

朝食	ご飯・パン	ご飯・パン
	レタス・コーンのスープ	人参・大根葉の味噌汁
	チキンナゲット	厚揚げと野菜の生姜煮
	ハムとブロッコリーのマヨソース	厚焼玉子
	野菜サラダ	納豆
	牛乳	牛乳
栄養価	E P F C S	E P F C S
ご飯中	518 21.0 22.1 59.5 3.3	687 28.6 21.5 95.6 3.5
ご飯小	414 18.0 20.0 41.4 2.9	531 26.1 21.2 58.5 3.5
	kcal g g g g	kcal g g g g

昼食	A	かき玉うどん
		さつま芋天
		ヨーグルトとグラノーラ
		混ぜご飯
栄養価	E P F C S	
ご飯大	749 18.2 8.6 148.5 5.0	
	kcal g g g g	

夕食	A	ポークカレー
	B	
	AB共通メニュー	フライドチキン
		野菜サラダ
	福神漬け	
	牛乳	
栄養価	E P F C S	
Aご飯大	837 20.7 31.6 123.6 3.0	
Aご飯中		
Bご飯大		
Bご飯中		
	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。