



メニュー表



	12月8日(日曜日)	12月9日(月曜日)	12月10日(火曜日)	12月11日(水曜日)	12月12日(木曜日)	12月13日(金曜日)	12月14日(土曜日)
朝食	レーズンパン スクランブルエッグ 野菜のクリーム煮 ジュース 	黒糖ロールパン キャベツのソテー ポテトサラダ 牛乳	あんぱん オムレツ ジャーマンポテト 牛乳 	うすまきクリームパン 野菜のトマト煮 春雨の中華風 スープ 	ロールパン 野菜オムレツ かぼちゃサラダ 牛乳 	カスタードロール ベーコンポテト ほうれん草のソテー 牛乳 	ジャムパン ミートボール 高野豆腐の玉子とし 牛乳 
	I補† - 384kcal 炭水化物 58.9g 蛋白質 9.9g 脂質 12.5g 食塩当量 1.4g	I補† - 407kcal 炭水化物 51.4g 蛋白質 11.9g 脂質 16.9g 食塩当量 1.4g	I補† - 407kcal 炭水化物 51.7g 蛋白質 15.8g 脂質 15.0g 食塩当量 2.0g	I補† - 347kcal 炭水化物 62.7g 蛋白質 8.5g 脂質 6.5g 食塩当量 2.9g	I補† - 392kcal 炭水化物 42.6g 蛋白質 13.6g 脂質 18.4g 食塩当量 1.3g	I補† - 438kcal 炭水化物 49.0g 蛋白質 14.9g 脂質 20.1g 食塩当量 1.7g	I補† - 461kcal 炭水化物 47.8g 蛋白質 19.1g 脂質 21.4g 食塩当量 1.1g
昼食	ご飯 水ギョーザ入り和風スープ 厚揚げのネギだれがけ 春菊の和え物	あんかけチャーハン ブロッコリーサラダ スープ フルーツ 	ご飯 サバの塩焼き 添え野菜 ひじきの煮物 三度豆の辛子和え 味噌汁 	<ごちそうメニュー> ご飯 三元豚の熟成ロースカツ オクラの和え物 味噌汁 フルーツ 	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 添え野菜 がんも煮 春菊の和え物 味噌汁	味噌麻婆かぶら丼 茄子の煮物 マカロニサラダ 吸物 	炊き込みご飯 きつねうどん 白和え デザート
	I補† - 464kcal 炭水化物 76.0g 蛋白質 14.0g 脂質 11.9g 食塩当量 3.1g	I補† - 450kcal 炭水化物 80.7g 蛋白質 13.1g 脂質 8.7g 食塩当量 5.4g	I補† - 474kcal 炭水化物 64.8g 蛋白質 19.8g 脂質 17.1g 食塩当量 3.0g	<通常メニュー> ご飯 豚肉の彩り炒め オクラの和え物 味噌汁 フルーツ	I補† - 569kcal 炭水化物 65.1g 蛋白質 22.5g 脂質 25.4g 食塩当量 3.1g	I補† - 521kcal 炭水化物 81.4g 蛋白質 15.8g 脂質 15.4g 食塩当量 3.2g	I補† - 408kcal 炭水化物 76.1g 蛋白質 12.5g 脂質 7.1g 食塩当量 4.3g
夕食	ご飯 白身魚のタルタル焼き 添え野菜 さつまいもの甘煮 春雨の和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌焼き 添え野菜 大根のくず煮 小松菜の和え物 吸物	ご飯 海老団子とかぶの煮物 ちくわの甘辛煮 カリフラワーのゆかり和え 味噌汁 	ご飯 豆腐ステーキ 玉葱ソースがけ 肉団子 ほうれん草のピ-ナッツ和え 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ 添え野菜 高菜ビーフン 青菜の和え物 味噌汁	ご飯 赤魚の山椒焼き 添え野菜 南瓜の煮物 切干のはりはり and 和え 味噌汁	ご飯 野菜玉子焼き じゃがいもの煮物 チンゲン菜の香味和え 味噌汁 
	I補† - 544kcal 炭水化物 83.8g 蛋白質 18.2g 脂質 16.8g 食塩当量 2.7g	I補† - 474kcal 炭水化物 64.9g 蛋白質 20.0g 脂質 15.6g 食塩当量 2.6g	I補† - 426kcal 炭水化物 78.7g 蛋白質 12.9g 脂質 7.1g 食塩当量 3.9g	I補† - 590kcal 炭水化物 80.9g 蛋白質 24.3g 脂質 19.8g 食塩当量 3.3g	I補† - 473kcal 炭水化物 81.0g 蛋白質 15.2g 脂質 10.5g 食塩当量 3.8g	I補† - 448kcal 炭水化物 77.8g 蛋白質 18.7g 脂質 7.7g 食塩当量 2.7g	I補† - 485kcal 炭水化物 80.6g 蛋白質 14.9g 脂質 12.6g 食塩当量 4.2g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。