



メニュー表



	12月 1日(日曜日)	12月 2日(月曜日)	12月 3日(火曜日)	12月 4日(水曜日)	12月 5日(木曜日)	12月 6日(金曜日)	12月 7日(土曜日)
朝食	うすまきクリームパン キャベツのソテー 野菜のクリーム煮 ジュース 	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 スクランブルエッグ ジャーマンポテト 牛乳 	ジャムパン マカロニのトマト仕立て ブロッコリーの煮浸し スープ	くるみロール ベーコンエッグ さつまいもサラダ 牛乳 	ショコラロール 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 牛乳 	ロールパン ミートボール 高野豆腐の玉子とし 牛乳 
	I補給 - 374kcal 炭水化物 68.4g 蛋白質 9.4g 脂質 8.3g 食塩当量 1.5g	I補給 - 392kcal 炭水化物 42.6g 蛋白質 13.6g 脂質 18.4g 食塩当量 1.3g	I補給 - 445kcal 炭水化物 48.3g 蛋白質 14.7g 脂質 21.3g 食塩当量 1.8g	I補給 - 276kcal 炭水化物 39.3g 蛋白質 7.6g 脂質 9.7g 食塩当量 2.6g	I補給 - 435kcal 炭水化物 53.3g 蛋白質 13.0g 脂質 18.5g 食塩当量 1.1g	I補給 - 382kcal 炭水化物 43.5g 蛋白質 14.4g 脂質 16.0g 食塩当量 1.9g	I補給 - 461kcal 炭水化物 47.7g 蛋白質 19.3g 脂質 21.5g 食塩当量 1.1g
昼食	ちらし寿司 筍の煮物 青菜のからし和え 赤だし 	ご飯 牛肉コロッケ/かに刈-ムッチ 添え野菜 レンコンの金平風 スープ フルーツ 	キンパ風丼 チンゲン菜の和え物 スープ デザート 	<石川県ご当地メニュー> ご飯 鶏肉の冷部煮 玉子ロール 小松菜の和え物 味噌汁 	ご飯 具だくさん豚汁 竹輪の磯辺揚げ オクラの香味和え 漬物 	カレーライス ごぼうサラダ デザート 福神漬 	おにぎり 札幌味噌ラーメン風 春巻き フルーツ 
	I補給 - 408kcal 炭水化物 86.0g 蛋白質 10.8g 脂質 2.8g 食塩当量 4.0g	I補給 - 608kcal 炭水化物 94.7g 蛋白質 9.7g 脂質 21.6g 食塩当量 3.4g	I補給 - 540kcal 炭水化物 77.8g 蛋白質 14.2g 脂質 20.4g 食塩当量 3.1g	I補給 - 480kcal 炭水化物 76.7g 蛋白質 19.6g 脂質 11.2g 食塩当量 3.6g	I補給 - 538kcal 炭水化物 78.9g 蛋白質 16.5g 脂質 19.0g 食塩当量 3.1g	I補給 - 526kcal 炭水化物 100.2g 蛋白質 9.5g 脂質 10.2g 食塩当量 2.9g	I補給 - 514kcal 炭水化物 96.0g 蛋白質 14.1g 脂質 9.8g 食塩当量 3.8g
夕食	ご飯 サバの味噌漬焼き 添え野菜 ビーフンソテー ほうれん草の塩昆布和え 吸物	ご飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 添え野菜 高野煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 炒り豆腐 白菜の煮浸し 明太スバサラダ 味噌汁 	ご飯 肉団子の甘酢あん 茄子の田舎煮 カリフラワーサラダ 味噌汁	ご飯 サワラの利休焼き 添え野菜 切干大根の煮物 胡瓜とワカメの酢味噌和え 吸物 	ご飯 かに玉風 南瓜の煮物 三度豆の和え物 味噌汁 	ご飯 豚肉とキャベツのうま煮 五目豆 青菜の胡麻和え 味噌汁 
	I補給 - 488kcal 炭水化物 72.1g 蛋白質 21.0g 脂質 14.6g 食塩当量 2.9g	I補給 - 520kcal 炭水化物 64.9g 蛋白質 24.0g 脂質 19.2g 食塩当量 3.0g	I補給 - 500kcal 炭水化物 73.1g 蛋白質 21.0g 脂質 14.2g 食塩当量 3.4g	I補給 - 493kcal 炭水化物 81.9g 蛋白質 12.5g 脂質 12.9g 食塩当量 3.2g	I補給 - 430kcal 炭水化物 67.5g 蛋白質 18.8g 脂質 10.0g 食塩当量 2.5g	I補給 - 434kcal 炭水化物 77.9g 蛋白質 14.1g 脂質 8.4g 食塩当量 3.6g	I補給 - 510kcal 炭水化物 78.4g 蛋白質 15.1g 脂質 16.2g 食塩当量 3.7g

※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。