



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 | うずまきクリームパン 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 高野豆腐の玉子とじ 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/かにクリームコロッケ 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 鶏肉の治部煮 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。