



# メニュー表



	12月22日(日曜日)	12月23日(月曜日)	12月24日(火曜日)	12月25日(水曜日)	12月26日(木曜日)	12月27日(金曜日)	12月28日(土曜日)
朝食	ロールパン スクランブルエッグ かぼちゃサラダ ジュース	カスタードロール オムレツ 春雨の中華風 牛乳 	ジャムパン ベーコンエッグ ポテトサラダ 牛乳	くるみロール キャベツのソテー ベーコンポテト スープ 	ショコラロール マカロニのトマト仕立て ほうれん草の煮浸し 牛乳	ロールパン 豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ 牛乳 	レーズンパン 野菜オムレツ ブロッコリーの煮浸し 牛乳
	I補給 - 393kcal 炭水化物 55.0g 蛋白質 9.0g 脂質 15.8g 食塩当量 1.0g	I補給 - 423kcal 炭水化物 50.7g 蛋白質 15.2g 脂質 17.4g 食塩当量 2.4g	I補給 - 431kcal 炭水化物 46.1g 蛋白質 14.1g 脂質 21.1g 食塩当量 1.2g	I補給 - 295kcal 炭水化物 43.3g 蛋白質 6.9g 脂質 10.2g 食塩当量 2.6g	I補給 - 368kcal 炭水化物 45.4g 蛋白質 12.7g 脂質 14.5g 食塩当量 1.7g	I補給 - 458kcal 炭水化物 51.3g 蛋白質 14.8g 脂質 21.3g 食塩当量 1.2g	I補給 - 379kcal 炭水化物 45.7g 蛋白質 14.9g 脂質 14.8g 食塩当量 2.0g
昼食	ご飯 揚げだし豆腐 冬瓜の煮物 春菊の和え物 味噌汁 	紫蘇の実散らし寿司 茄子の煮浸し 赤だし デザート 	<クリスマス> バターライス トマトクリームパスタ サラダ スープ デザート 	<ごちそうメニュー> 海鮮丼 春菊の和え物 吸物 フルーツ 	おにぎり ちゃんぽん チンゲン菜のお浸し デザート 	木の葉丼 ひじきの煮物 三度豆の辛子和え 吸物 	ご飯 メンチカツ 添え野菜 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 フルーツ 
	I補給 - 477kcal 炭水化物 75.4g 蛋白質 16.2g 脂質 13.3g 食塩当量 2.7g	I補給 - 451kcal 炭水化物 87.9g 蛋白質 9.3g 脂質 6.5g 食塩当量 3.8g	I補給 - 652kcal 炭水化物 106.5g 蛋白質 17.0g 脂質 19.3g 食塩当量 5.5g	<通常メニュー> ご飯 豚肉のうま塩炒め 春菊の和え物 吸物 フルーツ	I補給 - 517kcal 炭水化物 87.1g 蛋白質 15.0g 脂質 13.9g 食塩当量 3.3g	I補給 - 388kcal 炭水化物 72.3g 蛋白質 12.5g 脂質 5.9g 食塩当量 3.7g	I補給 - 591kcal 炭水化物 88.1g 蛋白質 16.2g 脂質 19.8g 食塩当量 3.2g
夕食	ご飯 ミートボールのトト煮 粉ふき芋の青のり風味 カリフラワーサラダ スープ	ご飯 豚肉のさっぱり煮 ごぼうの金平 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 サワラの利休焼き 添え野菜 がんも煮 青菜のお浸し 吸物 	ご飯 スパニッシュオムレツ 添え野菜 大根の煮物 春雨の和え物 味噌汁 	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 肉団子 白菜のピーナツ和え 味噌汁	ご飯 筑前煮 ビーフソテー 青菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 白身魚のカレーマヨ焼き 添え野菜 切干大根の煮物 胡瓜とワカメの酢の物 吸物
	I補給 - 445kcal 炭水化物 79.0g 蛋白質 12.5g 脂質 9.7g 食塩当量 2.8g	I補給 - 625kcal 炭水化物 78.9g 蛋白質 15.7g 脂質 29.2g 食塩当量 2.6g	I補給 - 448kcal 炭水化物 64.3g 蛋白質 21.4g 脂質 12.3g 食塩当量 2.7g	I補給 - 493kcal 炭水化物 80.3g 蛋白質 13.6g 脂質 14.7g 食塩当量 3.4g	I補給 - 471kcal 炭水化物 77.8g 蛋白質 21.4g 脂質 8.9g 食塩当量 3.2g	I補給 - 493kcal 炭水化物 80.9g 蛋白質 17.0g 脂質 12.5g 食塩当量 3.0g	I補給 - 495kcal 炭水化物 69.8g 蛋白質 17.4g 脂質 17.6g 食塩当量 2.5g

※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。