



メニュー表



	12月15日(日曜日)	12月16日(月曜日)	12月17日(火曜日)	12月18日(水曜日)	12月19日(木曜日)	12月20日(金曜日)	12月21日(土曜日)
朝食	くるみロール マカロニのトマト仕立て さつまいもサラダ ジュース 	ショコラロール ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 牛乳 	ロールパン 野菜のトマト煮 ブロッコリーの煮浸し 牛乳	レーズンパン ベーコンエッグ ポテトサラダ スープ 	黒糖ロールパン マカロニのトマト仕立て ほうれん草のソテー 牛乳	りんごパン キャベツのソテー 野菜のクリーム煮 牛乳 	うずまきクリームパン 高野豆腐の玉子とし ジャーマンポテト 牛乳 
	I補給 - 391kcal 炭水化物 70.4g 蛋白質 7.3g 脂質 9.1g 食塩当量 0.8g	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 - 385kcal 炭水化物 44.6g 蛋白質 13.5g 脂質 16.9g 食塩当量 1.5g	I補給 - 296kcal 炭水化物 40.7g 蛋白質 8.7g 脂質 10.9g 食塩当量 2.8g	I補給 - 427kcal 炭水化物 52.6g 蛋白質 13.3g 脂質 17.9g 食塩当量 1.3g	I補給 - 362kcal 炭水化物 46.2g 蛋白質 13.6g 脂質 13.5g 食塩当量 1.5g	I補給 - 439kcal 炭水化物 59.3g 蛋白質 15.7g 脂質 16.2g 食塩当量 1.9g
昼食	ご飯 根菜と肉団子の煮物 糸こんにゃくの炒め煮 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 添え野菜 高野煮 春菊の和え物 味噌汁 	ほうれん草カレー 白身フライ キャベツのサラダ 福神漬	ご飯 サワラの幽庵焼き 添え野菜 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 吸物 	中華丼 チンゲン菜の和え物 スープ フルーツ寒天	ご飯 鶏肉のタレ漬焼き 添え野菜 高菜ビーフン オクラの和え物 味噌汁	<冬至メニュー> おにぎり ほうとう風うどん 柚子風味和え 和菓子 
	I補給 - 425kcal 炭水化物 82.5g 蛋白質 13.3g 脂質 5.7g 食塩当量 3.4g	I補給 - 510kcal 炭水化物 63.3g 蛋白質 23.9g 脂質 19.2g 食塩当量 2.5g	I補給 - 555kcal 炭水化物 92.6g 蛋白質 12.6g 脂質 15.4g 食塩当量 3.4g	I補給 - 453kcal 炭水化物 71.0g 蛋白質 19.0g 脂質 10.8g 食塩当量 2.2g	I補給 - 482kcal 炭水化物 75.3g 蛋白質 11.4g 脂質 16.0g 食塩当量 3.2g	I補給 - 525kcal 炭水化物 73.5g 蛋白質 21.8g 脂質 17.0g 食塩当量 3.0g	I補給 - 469kcal 炭水化物 88.3g 蛋白質 13.0g 脂質 9.0g 食塩当量 2.9g
夕食	ご飯 サバの煮つけ 添え野菜 小松菜のさっと煮 大根サラダ 味噌汁	ご飯 豆腐のチャンプルー 白菜の煮浸し ひじきのサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉のオイスター炒め 冬瓜の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁 	ご飯 親子煮 ちくわの金平 青菜の胡麻和え 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ 添え野菜 さつま芋の甘煮 三度豆の和え物 スープ	ご飯 干草焼き レンコンの金平 白菜のおかか和え 味噌汁 	ご飯 白身魚のムニエル 添え野菜 がんも煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁
	I補給 - 445kcal 炭水化物 65.6g 蛋白質 20.2g 脂質 12.9g 食塩当量 3.1g	I補給 - 441kcal 炭水化物 70.5g 蛋白質 15.1g 脂質 12.0g 食塩当量 3.7g	I補給 - 610kcal 炭水化物 79.5g 蛋白質 15.5g 脂質 27.2g 食塩当量 3.4g	I補給 - 508kcal 炭水化物 75.5g 蛋白質 22.9g 脂質 13.8g 食塩当量 3.6g	I補給 - 530kcal 炭水化物 90.9g 蛋白質 13.6g 脂質 16.3g 食塩当量 3.9g	I補給 - 471kcal 炭水化物 78.1g 蛋白質 18.3g 脂質 10.3g 食塩当量 3.6g	I補給 - 485kcal 炭水化物 71.3g 蛋白質 20.7g 脂質 15.0g 食塩当量 3.5g

※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。