



# メニュー表



	12月 3日(日曜日)	12月 4日(月曜日)	12月 5日(火曜日)	12月 6日(水曜日)	12月 7日(木曜日)	12月 8日(金曜日)	12月 9日(土曜日)
朝食	ロールパン オムレツ 野菜のクリーム煮 ジュース 	レーズンパン ハッシュドポテト 春雨の中華風 牛乳	黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャーマンポテト 牛乳 	りんごパン 野菜オムレツ ほうれん草のソテー スープ 	うずまきクリームパン ベーコンエッグ じゃがいものそぼろ煮 牛乳 	丸ロール ミートボール 高野豆腐の玉子とし 牛乳 	カスタードロール ベーコンポテト ブロッコリーの煮浸し 牛乳 
	I補給 - 351kcal 炭水化物 57.0g 蛋白質 10.7g 脂質 8.8g 食塩当量 1.7g	I補給 - 463kcal 炭水化物 59.3g 蛋白質 11.8g 脂質 19.6g 食塩当量 2.1g	I補給 - 443kcal 炭水化物 50.8g 蛋白質 15.4g 脂質 19.7g 食塩当量 1.7g	I補給 - 303kcal 炭水化物 47.8g 蛋白質 9.8g 脂質 8.6g 食塩当量 3.2g	I補給 - 420kcal 炭水化物 45.9g 蛋白質 15.8g 脂質 19.2g 食塩当量 1.3g	I補給 - 455kcal 炭水化物 50.8g 蛋白質 20.1g 脂質 18.9g 食塩当量 1.5g	I補給 - 421kcal 炭水化物 48.5g 蛋白質 14.1g 脂質 18.8g 食塩当量 1.6g
昼食	ご飯 和風ハンバーグ 添え野菜 ひじきの煮物 もやしの香味和え 味噌汁 	ご飯 ビーフコロック 添え野菜 レンコンの金平風 スープ フルーツ	牛 丼 ブロッコリーサラダ 味噌汁 抹茶寒天 	ご飯 サワラの利休焼き 添え野菜 茄子の田舎煮 二色和え 吸物	<山形県ご当地メニュー> ご飯 いも煮汁 かき揚げ オクラの香味和え 漬物 	カツカレー 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 春巻き フルーツ 
	I補給 - 522kcal 炭水化物 85.3g 蛋白質 14.7g 脂質 14.0g 食塩当量 3.8g	I補給 - 563kcal 炭水化物 102.1g 蛋白質 11.4g 脂質 12.2g 食塩当量 3.0g	I補給 - 577kcal 炭水化物 85.2g 蛋白質 16.7g 脂質 20.9g 食塩当量 3.4g	I補給 - 490kcal 炭水化物 75.7g 蛋白質 19.6g 脂質 12.3g 食塩当量 2.6g	I補給 - 580kcal 炭水化物 94.1g 蛋白質 14.8g 脂質 17.7g 食塩当量 2.7g	I補給 - 671kcal 炭水化物 108.5g 蛋白質 16.1g 脂質 19.3g 食塩当量 3.4g	I補給 - 569kcal 炭水化物 112.3g 蛋白質 15.3g 脂質 7.9g 食塩当量 3.8g
夕食	ご飯 サバの塩焼き ビーフソテー 白菜の塩昆布和え 吸物 	ご飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 添え野菜 高野煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 	ご飯 炒り豆腐 チンゲン菜の煮浸し 明太スバサラダ 味噌汁 	ご飯 肉団子の甘酢あん 冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ スープ 	ご飯 チキンピカタ 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 青菜の生姜醤油和え 味噌汁 
	I補給 - 524kcal 炭水化物 76.0g 蛋白質 20.1g 脂質 17.2g 食塩当量 2.9g	I補給 - 531kcal 炭水化物 73.4g 蛋白質 24.3g 脂質 16.4g 食塩当量 3.2g	I補給 - 547kcal 炭水化物 83.9g 蛋白質 21.7g 脂質 14.3g 食塩当量 3.6g	I補給 - 491kcal 炭水化物 86.6g 蛋白質 12.6g 脂質 11.0g 食塩当量 3.1g	I補給 - 451kcal 炭水化物 80.2g 蛋白質 20.8g 脂質 5.9g 食塩当量 2.2g	I補給 - 472kcal 炭水化物 86.5g 蛋白質 14.7g 脂質 8.5g 食塩当量 3.6g	I補給 - 533kcal 炭水化物 85.8g 蛋白質 15.5g 脂質 15.3g 食塩当量 3.6g

※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。