



メニュー表



	12月24日(日曜日)	12月25日(月曜日)	12月26日(火曜日)	12月27日(水曜日)	12月28日(木曜日)	12月29日(金曜日)	12月30日(土曜日)
朝食	レーズンパン ほうれん草のソテー 高野豆腐の玉子とし ジュース	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 オムレツ 野菜のクリーム煮 牛乳	うすまきクリームパン キャベツのソテー ポテトサラダ スープ 	丸ロール 野菜オムレツ ベーコンポテト 牛乳	カスタードロール 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 牛乳 	ストロベリーツイスト ベーコンエッグ ブロッコリーの煮浸し 牛乳
	I単位 - 351kcal 炭水化物 58.6g 蛋白質 9.9g 脂質 8.4g 食塩当量 1.4g	I単位 - 443kcal 炭水化物 50.8g 蛋白質 15.4g 脂質 19.7g 食塩当量 1.7g	I単位 - 436kcal 炭水化物 58.7g 蛋白質 16.1g 脂質 15.8g 食塩当量 2.0g	I単位 - 275kcal 炭水化物 33.3g 蛋白質 6.8g 脂質 12.8g 食塩当量 2.4g	I単位 - 430kcal 炭水化物 51.8g 蛋白質 15.8g 脂質 17.4g 食塩当量 1.9g	I単位 - 421kcal 炭水化物 45.9g 蛋白質 15.7g 脂質 19.1g 食塩当量 1.5g	I単位 - 396kcal 炭水化物 47.7g 蛋白質 14.1g 脂質 16.2g 食塩当量 1.5g
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ 茄子の煮物 三度豆の和え物 味噌汁 	<クリスマス> ライス ミートローフ フライドポテト添え サラダ スープ デザート 	カニ風ちらし寿司 がんも煮 赤だし デザート 	<ごちそうメニュー> パン 牛タンシチュー コールスローサラダ フルーツ  <通常メニュー> ご飯 ハンバーグ コールスローサラダ スープ フルーツ 	ご飯 白身魚のカレーマヨ焼き 添え野菜 大根の煮物 チンゲン菜のわさび醤油和え 味噌汁	ミートソーススパゲティ ブロッコリーのサラダ スープ デザート 	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単位 - 731kcal 炭水化物 94.3g 蛋白質 18.9g 脂質 29.9g 食塩当量 4.0g	I単位 - 704kcal 炭水化物 99.9g 蛋白質 24.8g 脂質 23.8g 食塩当量 3.0g	I単位 - 461kcal 炭水化物 87.6g 蛋白質 12.1g 脂質 6.7g 食塩当量 4.3g	I単位 - 517kcal 炭水化物 88.8g 蛋白質 18.5g 脂質 10.5g 食塩当量 3.6g	I単位 - 477kcal 炭水化物 76.1g 蛋白質 18.4g 脂質 12.1g 食塩当量 3.2g	I単位 - 409kcal 炭水化物 62.4g 蛋白質 14.3g 脂質 12.4g 食塩当量 3.8g	I単位 - 589kcal 炭水化物 99.0g 蛋白質 16.4g 脂質 14.9g 食塩当量 3.2g
夕食	ご飯 ミートボールのクリーム煮 粉ふき芋の青のり風味 春菊の和え物 味噌汁 	ご飯 ブリの利休焼き 添え野菜 ひじきの煮物 青菜のお浸し 吸物 	ご飯 豚肉のさっぱり煮 南瓜の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 千草焼き レンコンの金平 三度豆の胡麻和え 味噌汁 	ご飯 豚バラとキャベツの中華炒め 白菜の含め煮 春雨の和え物 味噌汁	ご飯 筑前煮 ビーフンソテー 青菜のおかか和え 味噌汁 	ご飯 サワラの味噌漬焼き 添え 切干大根の煮物 胡瓜とワカメの酢の物 吸物
	I単位 - 490kcal 炭水化物 91.0g 蛋白質 16.3g 脂質 7.9g 食塩当量 3.5g	I単位 - 526kcal 炭水化物 75.8g 蛋白質 21.5g 脂質 17.2g 食塩当量 2.8g	I単位 - 634kcal 炭水化物 92.8g 蛋白質 17.0g 脂質 23.2g 食塩当量 2.8g	I単位 - 517kcal 炭水化物 88.8g 蛋白質 18.5g 脂質 10.5g 食塩当量 3.6g	I単位 - 618kcal 炭水化物 82.7g 蛋白質 15.8g 脂質 26.6g 食塩当量 3.8g	I単位 - 531kcal 炭水化物 89.5g 蛋白質 17.6g 脂質 12.6g 食塩当量 3.0g	I単位 - 468kcal 炭水化物 82.4g 蛋白質 19.6g 脂質 6.9g 食塩当量 2.7g

※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。