



# メニュー表



	12月10日(日曜日)	12月11日(月曜日)	12月12日(火曜日)	12月13日(水曜日)	12月14日(木曜日)	12月15日(金曜日)	12月16日(土曜日)
朝食	ストロベリーツイスト 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し ジュース 	くるみロール キャベツのソテー ポテトサラダ 牛乳 	ショコラロール ハッシュドポテト 春雨の中華風 牛乳	ロールパン オムレツ 野菜のクリーム煮 スープ 	レーズンパン ス克蘭ブルエッグ ジャーマンポテト 牛乳	黒糖ロールパン 豆腐ハンバーグ 高野豆腐の玉子とじ 牛乳 	あんぱん ミートボール ほうれん草のソテー 牛乳 
	I補 <sup>キ</sup> - 343kcal 炭水化物 58.2g 蛋白質 9.1g 脂質 7.9g 食塩当量 1.3g	I補 <sup>キ</sup> - 411kcal 炭水化物 44.6g 蛋白質 13.2g 脂質 19.5g 食塩当量 1.6g	I補 <sup>キ</sup> - 478kcal 炭水化物 52.8g 蛋白質 13.2g 脂質 23.8g 食塩当量 1.9g	I補 <sup>キ</sup> - 279kcal 炭水化物 40.0g 蛋白質 9.6g 脂質 8.7g 食塩当量 3.1g	I補 <sup>キ</sup> - 464kcal 炭水化物 53.7g 蛋白質 13.9g 脂質 21.3g 食塩当量 1.6g	I補 <sup>キ</sup> - 411kcal 炭水化物 50.3g 蛋白質 18.0g 脂質 15.0g 食塩当量 1.7g	I補 <sup>キ</sup> - 425kcal 炭水化物 61.5g 蛋白質 14.9g 脂質 12.7g 食塩当量 1.0g
昼食	ご飯 水ギョーザ入り中華スープ 厚揚げのネギだれがけ 春菊の和え物	木の葉丼 ブロッコリーサラダ 金時豆 味噌汁 	<北海道ご当地メニュー> ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 吸物 フルーツ	ちらし寿司 白和え 赤だし デザート 	ご飯 チーズはんぺんフライ/エビカツ 添え野菜 ごぼうの煮物 もやしの和え物 味噌汁 	あんかけチャーハン 茄子の煮物 マカロニサラダ スープ	おにぎり 豆乳うどん キャベツのソテー フルーツ 
	I補 <sup>キ</sup> - 504kcal 炭水化物 83.9g 蛋白質 14.8g 脂質 12.5g 食塩当量 2.9g	I補 <sup>キ</sup> - 472kcal 炭水化物 88.6g 蛋白質 16.6g 脂質 6.5g 食塩当量 3.9g	I補 <sup>キ</sup> - 497kcal 炭水化物 86.7g 蛋白質 24.0g 脂質 6.5g 食塩当量 3.3g	I補 <sup>キ</sup> - 472kcal 炭水化物 95.3g 蛋白質 11.4g 脂質 5.1g 食塩当量 3.7g	I補 <sup>キ</sup> - 572kcal 炭水化物 93.7g 蛋白質 13.9g 脂質 16.5g 食塩当量 3.3g	I補 <sup>キ</sup> - 489kcal 炭水化物 83.3g 蛋白質 13.0g 脂質 11.3g 食塩当量 5.2g	I補 <sup>キ</sup> - 540kcal 炭水化物 91.1g 蛋白質 14.0g 脂質 14.9g 食塩当量 4.4g
夕食	ご飯 白身魚のタルタル焼き 添え野菜 さつまいもの甘煮 春雨の和え物 吸物	ご飯 すき焼き煮 高菜ピーマン 小松菜の和え物 味噌汁 	ご飯 海老団子とかぶの煮物 ちくわの甘辛煮 三度豆の辛子和え 味噌汁 	ご飯 豆腐のチャンプルー 肉団子 ほうれん草のピ-ナツ和え 味噌汁 	ご飯 豚肉の味噌炒め 大根のくず煮 青菜の和え物 味噌汁 	ご飯 サワラの山椒焼き 添え野菜 南瓜の煮物 切干のはりはり and 和え 吸物	ご飯 野菜玉子焼き じゃがいもの煮物 チンゲン菜のゆかり和え 味噌汁 
	I補 <sup>キ</sup> - 541kcal 炭水化物 92.5g 蛋白質 18.1g 脂質 11.9g 食塩当量 2.3g	I補 <sup>キ</sup> - 567kcal 炭水化物 84.8g 蛋白質 19.0g 脂質 18.4g 食塩当量 3.3g	I補 <sup>キ</sup> - 468kcal 炭水化物 88.0g 蛋白質 13.3g 脂質 7.4g 食塩当量 3.8g	I補 <sup>キ</sup> - 535kcal 炭水化物 83.8g 蛋白質 22.3g 脂質 13.0g 食塩当量 3.4g	I補 <sup>キ</sup> - 592kcal 炭水化物 82.3g 蛋白質 17.3g 脂質 22.8g 食塩当量 3.0g	I補 <sup>キ</sup> - 505kcal 炭水化物 84.6g 蛋白質 19.6g 脂質 10.7g 食塩当量 2.1g	I補 <sup>キ</sup> - 514kcal 炭水化物 89.0g 蛋白質 15.1g 脂質 12.2g 食塩当量 4.2g

※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。