



# メニュー表



	12月17日(日曜日)	12月18日(月曜日)	12月19日(火曜日)	12月20日(水曜日)	12月21日(木曜日)	12月22日(金曜日)	12月23日(土曜日)	
朝食	うずまきクリームパン マカロニのトマト仕立て 菜の花のソテー ジュース	丸ロール 野菜オムレツ ポテトサラダ 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	ストロベリーツイスト キャベツのソテー じゃがいものそぼろ煮 スープ 	くるみロール ベーコンエッグ ほうれん草の煮浸し 牛乳	ショコラロール マカロニのトマト仕立て 菜の花のソテー 牛乳 	ロールパン ハッシュドポテト 春雨の中華風 牛乳	
	I補給 - 321kcal 炭水化物 54.0g 蛋白質 8.5g 脂質 8.4g 食塩当量 1.2g	I補給 - 421kcal 炭水化物 49.8g 蛋白質 15.0g 脂質 17.7g 食塩当量 1.7g	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	I補給 - 293kcal 炭水化物 44.4g 蛋白質 7.7g 脂質 9.1g 食塩当量 2.5g	I補給 - 394kcal 炭水化物 42.7g 蛋白質 14.8g 脂質 17.7g 食塩当量 1.8g	I補給 - 410kcal 炭水化物 49.6g 蛋白質 14.6g 脂質 17.4g 食塩当量 1.4g	I補給 - 458kcal 炭水化物 54.9g 蛋白質 13.3g 脂質 20.4g 食塩当量 2.3g	
昼食	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 添え野菜 高野煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 	カレーライス カリフラワーサラダ フルーツ 福神漬 	おにぎり ちゃんぽん ギョーザ パインムース 	ご飯 牛肉とごぼうの時雨煮 白菜の煮浸し 春雨の酢の物 味噌汁 	味噌麻婆かぶら丼 チンゲン菜の和え物 味噌汁 フルーツ 	<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 		ご飯 白身魚のムニエル 添え野菜 高菜ビーフン ほうれん草の胡麻和え 味噌汁
	I補給 - 543kcal 炭水化物 72.5g 蛋白質 24.9g 脂質 18.0g 食塩当量 2.7g	I補給 - 498kcal 炭水化物 93.7g 蛋白質 8.9g 脂質 10.2g 食塩当量 2.5g	I補給 - 634kcal 炭水化物 105.8g 蛋白質 17.9g 脂質 17.3g 食塩当量 3.9g	I補給 - 556kcal 炭水化物 93.7g 蛋白質 14.9g 脂質 15.1g 食塩当量 3.1g	I補給 - 458kcal 炭水化物 87.7g 蛋白質 16.9g 脂質 5.1g 食塩当量 3.4g	I補給 - 533kcal 炭水化物 102.7g 蛋白質 14.1g 脂質 9.0g 食塩当量 2.9g		I補給 - 497kcal 炭水化物 84.3g 蛋白質 20.4g 脂質 9.9g 食塩当量 3.3g
夕食	ご飯 メバルの煮つけ 添え野菜 糸こんにゃくの炒め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 	ご飯 豚肉のうま塩炒め がんも煮 ひじきのサラダ 味噌汁 	ご飯 豆腐のオニオンソース 冬瓜の煮物 オクラの塩昆布和え 味噌汁	ご飯 親子煮 切干大根の煮物 青菜の胡麻和え 吸物	ご飯 煮込みハンバーグ 添え野菜 さつま芋の甘煮 ブロッコリーサラダ スープ 	ご飯 スパニッシュオムレツ 添え野菜 ごぼうの金平 白菜のおかか和え 味噌汁 	ご飯 焼肉炒め 小松菜のさっと煮 大根サラダ 味噌汁	
	I補給 - 447kcal 炭水化物 76.3g 蛋白質 23.5g 脂質 5.2g 食塩当量 3.1g	I補給 - 613kcal 炭水化物 79.1g 蛋白質 17.8g 脂質 26.7g 食塩当量 3.8g	I補給 - 556kcal 炭水化物 86.8g 蛋白質 17.5g 脂質 16.9g 食塩当量 2.9g	I補給 - 502kcal 炭水化物 82.5g 蛋白質 19.8g 脂質 11.2g 食塩当量 2.8g	I補給 - 590kcal 炭水化物 101.2g 蛋白質 14.9g 脂質 17.9g 食塩当量 4.0g	I補給 - 510kcal 炭水化物 87.6g 蛋白質 15.4g 脂質 12.6g 食塩当量 3.3g	I補給 - 537kcal 炭水化物 80.4g 蛋白質 14.9g 脂質 19.1g 食塩当量 2.9g	

※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。