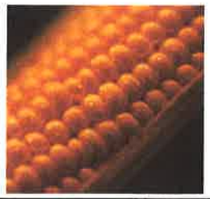

WEEKLY MENU

日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食	ごはん・パン 大根と油揚げの味噌汁 ジャーマンポテト もやしのごま風味和え 納豆 サラダ・牛乳	ごはん・パン 葉大根と豆麸の味噌汁 鶏団子の甘酢あん 旬 大根の梅マヨ和え 納豆 サラダ・牛乳	菓子パンの日 ごはん・カレー風味スープ ハムと野菜のソテー カリフラワーの胡麻だれ和え 納豆 サラダ・牛乳	ごはん・パン 絹さやととろろ昆布の味噌汁 目玉焼き ひじきと大豆の煮物 納豆 サラダ・牛乳	ごはん・パン じゃが芋としめじの味噌汁 いかとブロッコリーのトマトソース和え 旬 小松菜の炒め煮 サラダ・納豆 コーンフレーク・牛乳	ごはん・パン きゃべつとベーコンのスープ 豚肉と野菜の塩炒め 旬 ほうれん草のクリーム煮 納豆 サラダ・牛乳	ごはん・パン なめこの味噌汁 れんこんと厚揚げの煮物 わかめとたけのこのおかか和え 納豆 サラダ・牛乳
栄養価	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g
	903 / 22.1 / 26.2 / 2.8	921 / 23.9 / 23.7 / 3.9	827 / 20.2 / 24.5 / 3.1	910 / 28.8 / 28.9 / 3.4	930 / 27.5 / 22.3 / 4.1	889 / 24.5 / 27.9 / 3.8	854 / 25.8 / 22.5 / 3.9
昼食	牛丼 温泉卵 漬物 小松菜ととろろ昆布の味噌汁	ポークハヤシライス 産直 北海道産野菜サラダ デザートムース 人参と水菜のコンソメスープ	ベーコンと青菜の和風スパゲティ 茹で豚と野菜のコチジャン和え 黒糖ロールパン レタスと人参のコンソメスープ	三色丼 イカカツ いちごゼリー 豆腐とふのりの味噌汁	あったかメニュー 肉ねぎうどん かぼちゃ天ぷら かにかまときゅうりの二杯酢 まぜごはん	五目寿司 白身魚フライ ルビーグレープフルーツ 椎茸と豆麸のすまし汁	あんかけ焼きそば 大学芋 いんげんともやしの中華スープ まぜごはん
栄養価	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g
	1064 / 31.7 / 39.7 / 5.1	955 / 23.2 / 26.8 / 4.1	888 / 21.7 / 34.0 / 6.4	1152 / 40.6 / 34.7 / 6.0	949 / 29.4 / 17.2 / 5.3	958 / 25.8 / 22.5 / 7.4	1120 / 27.9 / 17.5 / 6.3
夕食	鮭フライ バンバンジー ごはん 白菜としめじの味噌汁 ジュース	MEGA 鶏肉の甘辛揚げ タイ風春雨サラダ ごはん 中華玉子スープ 旬 ブロッコリーのチーズサラダ	牛カルビ炒め ツナじゃが ごはん わかめとねぎの味噌汁 ジュース	選択食 A：鶏肉と野菜の旨煮 B：さばの一口竜田揚げ ごはん・うずまき麸と小松菜の味噌汁 おでん風煮 山くらげともやしの和え物	豚肉のグリル　ジンジャーソース 里芋のそぼろあん ごはん 葉大根とえのきの味噌汁 ジュース	鶏肉の漬け焼き きのことビーフンのピリ辛炒め ごはん 白菜と油揚げの味噌汁 おくらのお浸し	青椒肉絲 旬 白菜とザーサイのサラダ ごはん にらと玉子の中華スープ ジュース
栄養価	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g
	1069 / 32.8 / 30.2 / 3.2	1271 / 48.1 / 50.9 / 4.5	1221 / 31.9 / 48.0 / 3.5	1102 / 42.0 / 38.8 / 5.5	1025 / 36.3 / 24.8 / 6.0	1008 / 31.3 / 31.2 / 3.6	1046 / 34.0 / 29.5 / 4.8
		MEGAメニュー		1089 / 51.3 / 38.5 / 7.0			

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。　西洋フード・コンパスグループ株式会社