WEEKLY MENU

日 / 曜日		12月14日 (月)	12月15日 (火)	12月16日 (水)	12月17日 (木)	12月18日 (金)	12月19日 (土)	12月20日 (日)
朝食		ごはん・パン	ごはん・パン	菓子パンの日	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン
		きゃべつとうずまき麸の味噌汁	高野豆腐とふのりの味噌汁	ごはん・玉葱とミックスベジタブルのコンソメスープ	卵スープ	白菜とわかめの味噌汁	ふのりと豆麸の味噌汁	いんげんと人参の味噌汁
		野菜コロッケ	さばの塩焼き	チーズスクランブル	ウインナーと野菜のソテー	肉団子のチリソース	絹さやと卵のソテー	目玉焼き
		旬 白菜と青菜のポン酢がけ	ごぼうとハムのサラダ	さつまいもサラダ	ヨーグルト・フルーツソース	きゅうりと竹輪の味噌マヨ和え	旬 ブロッコリーのガーリック炒め	ﾘｰｾｰｼﾞ ときゃべつのゴマだれサラダ
		納豆	納豆	納豆	納豆	納豆・サラダ	納豆	納豆
		サラダ・牛乳	サラダ・牛乳	サラダ・牛乳	サラダ・牛乳	コーンフレーク・牛乳	サラダ・牛乳	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
		865 / 22.3 / 22.8 / 3.4	917 / 25.5 / 21.8 / 3.4	897 / 22.8 / 27.8 / 3.1	864 / 27.7 / 25.0 / 2.4	961 / 25.5 / 27.1 / 3.7	900 / 27.4 / 28.4 / 2.9	881 / 27.8 / 27.7 / 3.0
昼食		チキン南蛮丼	あったかメニュー 辛玉ラーメン	豚肉の生姜焼き丼	あったかメニュー たぬきそば	ビーフカレー	ビビンバ丼	チャプチェ丼
		トマトとわかめの中華サラダ	春巻き	道産食材 北海道産野菜サラダ	ささかまぼこ	温野菜サラダ	ザーサイ冷奴	叩ききゅうりのごま塩和え
		杏仁フルーツ	旬 大根の青じそ和え	オレンジフルーチェ	鶏肉と蓮根のごまマヨ和え	福神漬け	旬 小松菜のなめたけおろし	フルーツヨーグルト
		玉葱ととろろ昆布の味噌汁	ごはん	もやしといんげんの味噌汁	まぜごはん	飲むヨーグルト	にらと椎茸の中華スープ	水菜とエリンギの中華スープ
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
		1224 / 40.0 / 49.7 / 3.6	1259 / 30.0 / 40.2 / 5.9	1115 / 26.6 / 48.2 / 3.8	1007 / 22.7 / 18.9 / 6.2	975 / 20.8 / 23.5 / 5.2	813 / 27.1 / 18.8 / 7.2	1156 / 24.0 / 36.2 / 5.0
夕食		あったかメニュー	MEGA 柔らか照り煮チキン	ミックスフライ（たまごロールフライ、クリーミーコロッケ）	A：ポーク焼肉のごまだれ	鶏天　しそ風味	きんぴら焼肉	鱈のチーズ風味パン粉焼き
		カレー鍋	ポテトグラタン	アスパラとベーコンのソテー	選択食 B：アジフライ	煮豚入り中華スパゲティ	いか団子と春雨のスープ煮	つくねと根菜の煮物
		（肉・野菜各種）	ごはん	ごはん	旬 白菜とかにかまのクリーム煮	ごはん	ごはん	ごはん
		ごはん	豆麸と絹さやの味噌汁	パンプキンスープ	ごはん・大根と油揚げの味噌汁	なめこと豆腐の味噌汁	じゃが芋と葉大根の味噌汁	玉葱とわかめの味噌汁
		漬物	ジュース	海藻サラダ	ジュース	メンマともやしの和え物	ジュース	ポテトの青のり和え
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
		1033 / 49.2 / 36.2 / 1.9	1460 / 58.6 / 53.4 / 5.0	1115 / 22.7 / 45.6 / 3.4	1020 / 34.6 / 27.5 / 5.0	1361 / 45.7 / 58.9 / 4.8	1207 / 54.8 / 31.8 / 4.8	1090 / 47.6 / 24.6 / 6.7
			MEGAメニュー		989 / 28.0 / 22.7 / 5.3			

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