Weekly Menu

日曜日		12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)	12月4日(日)
朝食	ご飯 パン ご飯 パン	セルフサンドの日 チキンナゲット	厚揚げとキャベツの味噌炒め	ツナオムレツ	シリアルの日　ミートボールのデミトマトソース煮
		スパゲッティサラダ バナナ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳　ご飯 orドックパン	だし巻き卵 白菜のお浸し キャベツとわかめの味噌汁 牛乳　ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	ペンネと三色ピーマンのペペロンチーノ 納豆 大根と油揚げの味噌汁 ジョア　ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	しめじのおかか和え ミックスサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳　ご飯or 食パン·ジャム·マーガリン　＆シリアル
		E 897 / P 23.0 / F 28.7 / C 141.2 / Salt 2.8 595 kcal / 20.0 g / 30.9 g / 62.2 g / 3.4 g	E 790 / P 24.3 / F 21.9 / C 128.9 / Salt 3.2 670 kcal / 23.8 g / 31.0 g / 75.6 g / 4.4 g	E 862 / P 26.8 / F 18.4 / C 154.7 / Salt 5.1 742 kcal / 26.3 g / 27.5 g / 101.4 g / 6.3 g	E 781 / P 22.3 / F 20.1 / C 133.1 / Salt 3.0 812 kcal / 24.6 g / 29.5 g / 113.3 g / 5.0 g
		アレルギー　小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー　小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー　小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー　小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに ● ● ●
昼食	A	かき玉うどん	ポークカレー	新 キムチ焼きそば	チキンライス
	B	水餃子の五目あん	卵と野菜のビーフン炒め		
	A B A B	油揚と大根の煮付け ミックスサラダ フルーツヨーグルト キャベツと玉葱のスープ	海藻とキャベツの中華和え スチーム野菜(もやし&人参) クリームブッセ コンソメジュリアン	揚げ餃子 玉子豆腐 グレープフルーツ わかめスープ	串カツ ミックスサラダ プリン 野菜スープ
		A定食が麺類の場合とB定食にはご飯が付きます。			
		E 818 / P 23.1 / F 15.8 / C 147.3 / Salt 5.3 892 kcal / 21.2 g / 24.2 g / 153.6 g / 4.8 g	E 952 / P 24.4 / F 28.5 / C 156.3 / Salt 4.6 936 kcal / 24.1 g / 31.5 g / 141.4 g / 4.0 g	E 853 / P 26.8 / F 22.4 / C 140.8 / Salt 4.0 kcal / g / g / g / g	E 959 / P 25.6 / F 26.6 / C 159.5 / Salt 5.4 kcal / g / g / g / g
		アレルギー　小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび ● かに ● ● ●	アレルギー　小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー　小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび ● かに	アレルギー　小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに ●
夕食	A	豚ロース肉の照り生姜焼き	シェフおすすめ　鶏の唐揚げ (日本唐揚協会認定)	セサミチキンソテー	シーフードミックスフライ
	B	白身魚のフリット　レモンおろし醤油	豚肉と野菜の塩炒め		
	A B A B	小松菜のピーナッツ和え ミックスサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	さつま芋とビーンズのマヨサラダ ミックスサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	ほうれん草のお浸し ミックスサラダ わかめと玉葱の味噌汁 ご飯・フリードリンク	きんぴらごぼう ミックスサラダ 白菜とえのきの味噌汁 ご飯・フリードリンク
		E 834 / P 30.1 / F 23.6 / C 125.2 / Salt 4.4 761 kcal / 22.6 g / 15.7 g / 136.3 g / 4.6 g	E 1,080 / P 43.2 / F 38.3 / C 143.4 / Salt 3.5 876 kcal / 26.7 g / 25.4 g / 140.5 g / 3.8 g	E 965 / P 39.5 / F 40.4 / C 115.4 / Salt 3.6 kcal / g / g / g / g	E 902 / P 22.6 / F 24.6 / C 148.7 / Salt 4.0 kcal / g / g / g / g
		アレルギー　小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 ● えび かに ● ● ● ●	アレルギー　小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに ● ●	アレルギー　小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに ● ●	アレルギー　小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび ● かに ● ●

栄養価表示　E:エネルギー　P:たんぱく質　F：脂質　C:炭水化物　Salt:食塩相当量

いつもご利用いただき、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。

Weekly Menu

日 曜日		12月5日 (月)	12月6日 (火)	12月7日 (水)	12月8日 (木)	12月9日 (金)	12月10日 (土)	12月11日 (日)
朝食		セルフサンドの日 フランクフルト	ロールパンの日 かぼちゃ挽肉フライ	ほうれん草スクランブル	お茶漬けの日 さわらの塩焼き	チキンナゲット	アジフライ	シリアルの日 根菜鶏つくねハンバーグ
		ブロッコリーの和風マスタード和え ミックスサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳　ご飯 orドックパン	マカロニサラダ だし巻き卵 キャベツとわかめの味噌汁 ジョア　ご飯 or ロールパン・	ウィンナー ミックスサラダ 大根と油揚げの味噌汁 牛乳　ご飯or 食パン・ジャム・マーガリン	がんもの煮物 白菜のゴマ和え わかめと玉葱の味噌汁 ヤクルト　ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	ほうれん草と人参のソテー キウイ もやしと油揚げの味噌汁 牛乳　ご飯or 食パン・ジャム・マーガリン	キャベツとチャーシューの中華和え 納豆 小松菜と油揚げの味噌汁 ジョア　ご飯or 食パン・ジャム・マーガリン	ひじきの胡麻マヨサラダ ミックスサラダ わかめとえのきの味噌汁 牛乳　ご飯or 食パン･ジャム･マーガリン　＆シリアル
	ご飯 パン	E 791 kcal P 22.1 g F 23.8 g C 127.7 g Salt 3.3 g 489 / 19.1 / 26.0 / 48.7 / 3.9	E 843 / P 21.4 / F 21.0 / C 145.5 / Salt 3.1 679 / 19.2 / 31.6 / 78.8 / 3.9	E 857 / P 26.4 / F 30.8 / C 123.7 / Salt 3.1 737 / 25.9 / 39.9 / 70.4 / 4.3	E 671 / P 23.1 / F 9.5 / C 124.8 / Salt 3.2 551 / 22.6 / 18.6 / 71.5 / 4.4	E 755 / P 22.7 / F 18.1 / C 130.6 / Salt 2.5 635 / 22.2 / 27.2 / 77.3 / 3.7	E 830 / P 29.3 / F 19.1 / C 138.5 / Salt 2.6 710 / 28.8 / 28.2 / 85.2 / 3.8	E 741 / P 22.2 / F 16.7 / C 131.3 / Salt 3.0 772 / 24.5 / 26.1 / 111.5 / 5.0
	ご飯 パン	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ●　●	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　●　● ●　●　●	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　●　● ●　●　●	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ●　●　●	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　●　● ●　●　●	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　●　● ●　●　●	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　●　●　● ●　●　●　●
昼食	A	豚肉と野菜の オイスターソース焼きそば	ニラ玉ラーメン	豚塩カルビ丼	きつねうどん	金曜日はカレーの日 チキンカレー	鶏の照り焼き丼	ソースかつ丼
	B	鯖の塩焼き	イベント　冬の麻婆白菜	豆腐の五目炒め	豚肉と野菜のケチャップ炒め	白身魚の唐揚げ　ぽん酢仕立て		
		わかめのツナ炒め ミックスサラダ カップヨーグルト 玉子スープ	シュウマイ スチーム野菜(キャベツ&三色ピーマン) 黄桃缶 チンゲン菜ともやしの中華スープ	小松菜ときのこの白和え ミックスサラダ 三色寒天ゼリー わかめスープ	蓮根はさみ揚げ ミックスサラダ フルーチェ　ミックスオレンジ 豆腐となめこの味噌汁	大根ときゅうりのキムチ和え ミックスサラダ フルーツ白玉 コーンと玉葱のスープ	かぼちゃとベーコンの和風煮 ミックスサラダ いちごゼリー 大根とわかめの味噌汁	にらともやしのチャンプルー ミックスサラダ グレープフルーツゼリー 白菜と油揚げの味噌汁
		A定食が麺類の場合とB定食にはご飯が付きます。						
	A B	E 917 kcal P 29.3 g F 18.1 g C 169.5 g Salt 4.7 g 901 / 28.1 / 31.3 / 125.5 / 2.9	E 913 / P 32.0 / F 18.2 / C 153.6 / Salt 7.6 845 / 24.7 / 16.4 / 154.0 / 5.4	E 798 / P 23.3 / F 22.9 / C 130.5 / Salt 4.1 808 / 23.7 / 20.9 / 134.4 / 3.0	E 948 / P 21.7 / F 20.0 / C 169.4 / Salt 5.5 951 / 26.5 / 28.0 / 154.6 / 4.1	E 987 / P 25.3 / F 24.4 / C 174.5 / Salt 6.0 682 / 22.1 / 5.7 / 140.6 / 5.1	E 863 / P 30.2 / F 19.1 / C 149.7 / Salt 4.2	E 1,007 / P 23.9 / F 29.9 / C 165.1 / Salt 5.2
	A B	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　●　● ●　●　●	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　●　● ●　●　●	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ●　●	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　●　●　● ●　●　●	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　●　● ●　●　●	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　●　●　● ●	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　●　●
夕食	A	鶏天	中華煮込みハンバーグ	新メニュー　鶏の唐揚げ　ゴマ風味	メンチカツの卵あんかけ	ポーク焼肉とデミグラスコロッケ	豚肉の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風	鶏肉の南蛮漬け
	B	肉豆腐	さわらのカレー揚げと ナポリタン	白身魚のグリル 野菜たっぷりトマトソース	チキンクリームシチュー	ちくぜん煮		
		ポテトの胡麻マヨ和え ミックスサラダ 白菜とえのきの味噌汁 ご飯・フリードリンク	白菜とハムの炒め ミックスサラダ 大根と油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	蓮根と玉葱のマヨ和え ミックスサラダ なめこと麩の味噌汁 ご飯・フリードリンク	ブロッコリーのおかか和え ミックスサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	キャベツのごま和え 春雨サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯・フリードリンク	蒸し鶏ときのこのバンバンジーソース ミックスサラダ にらと卵のスープ ご飯・フリードリンク	里芋の野菜あんかけ ミックスサラダ もやしと人参のスープ ご飯・フリードリンク
	A B	E 910 kcal P 32.8 g F 29.0 g C 133.5 g Salt 4.1 g 875 / 32.5 / 24.5 / 136.6 / 4.3	E 869 / P 23.4 / F 23.7 / C 144.6 / Salt 6.2 922 / 28.2 / 21.6 / 157.4 / 4.5	E 1,097 / P 41.8 / F 47.2 / C 130.2 / Salt 3.0 683 / 22.6 / 13.9 / 121.5 / 3.3	E 1,033 / P 26.5 / F 34.8 / C 157.2 / Salt 4.9 840 / 27.4 / 19.8 / 143.4 / 5.1	E 901 / P 23.1 / F 26.9 / C 145.3 / Salt 4.2 830 / 27.0 / 17.5 / 146.9 / 5.1	E 880 / P 30.4 / F 25.1 / C 137.7 / Salt 3.9	E 1,022 / P 39.9 / F 36.1 / C 138.4 / Salt 3.2
	A B	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ●　●	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　●　● ●　●　●	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ●　●	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　●　● ●　●	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　●　●　● ●　●　●	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　●　●	アレルギー　小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ●

栄養価表示　E:エネルギー　P:たんぱく質　F：脂質　C:炭水化物　Salt:食塩相当量

いつもご利用いただき、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。

Weekly Menu

日曜日		12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)	12月17日(土)	12月18日(日)
朝食		ロールパンの日 プレーンオムレツ	お茶漬けの日 鯖の塩焼き	ミックススクランブル	セルフサンドの日 ハンバーグ	肉野菜炒め	さつま揚げ	シリアルの日 野菜とベーコンのスクランブルエッグ
		ウインナーと野菜のソテー バナナ わかめと玉葱の味噌汁 牛乳　ご飯 or ロールパン・ジャム・マーガリン	きんぴらごぼう 大根おろし 大根と油揚げの味噌汁 ジョア　ご飯or 食パン・ジャム・マーガリン	ハム ミックスサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 牛乳　ご飯or 食パン・ジャム・マーガリン	フライドポテト ミックスサラダ 白菜とわかめの味噌汁 コーヒー牛乳 ご飯 orドックパン	温泉玉子 白菜のお浸し わかめとえのきの味噌汁 牛乳　ご飯or 食パン・ジャム・マーガリン	青菜と鮭のおろし和え 納豆 白菜ともやしの味噌汁 ジョア　ご飯or 食パン・ジャム・マーガリン	切干大根の炒め煮 ミックスサラダ 豆腐となめこの味噌汁 牛乳　ご飯or 食パン･ジャム･マーガリン　＆シリアル
	ご飯 パン	E 742 kcal P 19.7 g F 17.4 g C 131.1 g Salt 2.5 g 578 17.5 28.0 64.4 3.3	E 762 kcal P 22.2 g F 16.3 g C 133.0 g Salt 2.6 g 642 21.7 25.4 79.7 3.8	E 773 kcal P 21.5 g F 22.9 g C 125.3 g Salt 2.5 g 653 21.0 32.0 72.0 3.7	E 784 kcal P 20.2 g F 14.4 g C 146.8 g Salt 4.5 g 482 17.2 16.6 67.8 5.1	E 748 kcal P 25.9 g F 18.1 g C 124.0 g Salt 2.9 g 628 25.4 27.2 70.7 4.1	E 889 kcal P 29.9 g F 22.6 g C 143.8 g Salt 3.6 g 769 29.4 31.7 90.5 4.8	E 870 kcal P 23.5 g F 29.8 g C 132.9 g Salt 3.0 g 901 25.8 39.2 113.1 5.0
	ご飯 パン	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ● ●　● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　　● ●　● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ● ●　● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　　● ●　　●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ● ●　● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ● ●　● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ● ●　● ●
昼食	A	ツナのトマトソーススパゲティ	とんこつ野菜ラーメン	豚キムチ丼	NEW! 豚肉と白菜の卵とじうどん	金曜日はカレーの日 ポークカレー	NEW! チャーハンWITH肉そぼろ	焼肉うどん
	B	NEW! 豚肉と野菜の韓国風スープ煮	揚げ餃子と焼売	鶏五目炒り豆腐の磯辺あん	ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ	メンチカツとアジフライ		
		じゃが芋の甘辛炒め ミックスサラダ プリン チンゲン菜と玉葱の中華スープ	海藻とキャベツの中華和え ほうれん草のお浸し オレンジ コーンと玉葱のスープ	明太子スパゲッティ ミックスサラダ たいやき わかめスープ	ハムとキャベツの胡麻マヨネーズ スチーム野菜 (もやし&チンゲン菜) 青りんごゼリー 玉葱と油揚げの味噌汁	ごぼうのマカロニサラダ ミックスサラダ みかん缶 コンソメジュリアン	春巻 茹で野菜のゴマ風味 フルーチェ　ミックスベリー わかめと玉葱の卵スープ	ワカメともやしのごま塩和え ミックスサラダ 杏仁フルーツ ほうれん草と麩の味噌汁
		A定食が麺類の場合とB定食にはご飯が付きます。						
	A B	E 976 kcal P 31.7 g F 11.3 g C 191.9 g Salt 4.3 g 970 25.5 28.3 157.3 4.2	E 860 kcal P 29.8 g F 16.6 g C 149.1 g Salt 9.3 g 777 20.8 16.6 138.9 4.1	E 958 kcal P 30.0 g F 18.5 g C 174.0 g Salt 5.3 g 1,002 35.9 22.6 165.8 5.0	E 865 kcal P 26.1 g F 16.1 g C 153.1 g Salt 5.4 g 955 21.4 28.1 156.6 3.3	E 928 kcal P 23.5 g F 24.9 g C 159.9 g Salt 4.3 g 909 22.3 27.4 146.7 2.7	E 964 kcal P 24.7 g F 28.3 g C 156.8 g Salt 7.2 g	E 899 kcal P 23.2 g F 22.8 g C 150.3 g Salt 6.0 g
	A B	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　　●　　● ●　　●　　● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ● ●　　●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　　●　　● ●　● ●　　●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ● ●　● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ● ●　● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ●　　●
夕食	A	鶏の照り焼き	豚焼肉　サラダ仕立て	チキンカツ味噌ソース	鶏の照り焼き ミックスチーズ風味	鶏肉の回鍋肉	ポークソテーBBQソース	鶏肉の洋風唐揚げ
	B	白身魚のフリット ジンジャーソース	鶏肉とさつま芋の煮物	鰆と根菜のみぞれ煮	豚肉と小松菜の オイスターソース炒め	白身魚の天ぷら　おろしポン酢		
		白菜と竹輪の胡麻おかか和え ミックスサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	いんげんとお豆のサラダ ミックスサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯・フリードリンク	もやしとホウレン草の カレーチャプチェ ミックスサラダ 野菜スープ ご飯・フリードリンク	じゃが芋のニンニクおかか和え ミックスサラダ キャベツとえのきの味噌汁 ご飯・フリードリンク	キャベツと胡瓜の塩昆布和え ミックスサラダ 大根と油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	白菜としめじのお浸し ミックスサラダ もやしと油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	さつま芋ダイスサラダ ミックスサラダ わかめと油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク
	A B	E 866 kcal P 39.6 g F 25.4 g C 122.5 g Salt 4.3 g 716 20.1 14.2 129.9 4.4	E 807 kcal P 28.8 g F 19.2 g C 134.9 g Salt 4.5 g 896 32.5 19.8 152.4 5.0	E 869 kcal P 24.8 g F 24.9 g C 138.6 g Salt 3.8 g 739 22.8 13.9 132.5 3.6	E 957 kcal P 45.3 g F 29.6 g C 130.6 g Salt 3.7 g 882 28.7 22.6 146.4 3.8	E 810 kcal P 27.8 g F 17.7 g C 141.5 g Salt 5.6 g 720 22.3 12.5 134.6 4.4	E 802 kcal P 28.8 g F 23.0 g C 121.8 g Salt 3.8 g	E 1,082 kcal P 42.7 g F 39.6 g C 142.8 g Salt 4.4 g
	A B	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　●　　● ●　● ●　　●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ● ●　● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ● ●　　●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ●　　● ●　●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●　● ●

栄養価表示　E:エネルギー　P:たんぱく質　F：脂質　C:炭水化物　Salt:食塩相当量

いつもご利用いただき、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。

Weekly Menu

日 曜日		12月19日 (月)	12月20日 (火)	12月21日 (水)	12月22日 (木)	12月23日 (金)	12月24日 (土)	12月25日 (日)
朝食		ロールパンの日 目玉焼き	厚揚げのそぼろあん	シリアルの日 コーンスクランブル	セルフサンドの日 チキンカツ	お茶漬けの日 アジの照り焼き	肉団子のクリーム煮	
		ウインナーとマカロニコーンソテー ミックスサラダ 大根と油揚げの味噌汁 牛乳　ご飯 or ロールパン・ジャム・マーガリン	ブロッコリーのナッツ和え 温泉玉子 白菜とわかめの味噌汁 ジョア　ご飯or 食パン・ジャム・マーガリン	クリーミーコロッケ(40g) ミックスサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳　ご飯or 食パン・ジャム・マーガリン　&シリアル	ポテトサラダ ミックスサラダ わかめと玉葱の味噌汁 牛乳 ご飯 orドックパン	五目豆 大根おろし 大根とわかめの味噌汁 オレンジジュース　ご飯or 食パン・ジャム・マーガリン	ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 納豆 わかめと麩の味噌汁 オレンジジュース　ご飯	
	ご飯 パン	E 878 kcal P 28.5 g F 23.3 g C 143.7 g Salt 3.0 g	E 775 kcal P 29.4 g F 17.0 g C 127.9 g Salt 2.8 g	E 862 kcal P 21.4 g F 29.1 g C 133.4 g Salt 2.7 g	E 862 kcal P 22.1 g F 26.3 g C 139.7 g Salt 2.3 g	E 705 kcal P 23.1 g F 6.6 g C 140.1 g Salt 3.6 g	E 856 kcal P 24.1 g F 18.9 g C 151.6 g Salt 3.3 g	
	ご飯 パン	E 714 kcal P 26.3 g F 33.9 g C 77.0 g Salt 3.8 g	E 655 kcal P 28.9 g F 26.1 g C 74.6 g Salt 4.0 g	E 817 kcal P 22.3 g F 38.3 g C 96.8 g Salt 4.3 g	E 560 kcal P 19.1 g F 28.5 g C 60.7 g Salt 2.9 g	E 585 kcal P 22.6 g F 15.7 g C 86.8 g Salt 4.8 g	E 419 kcal P 17.1 g F 18.1 g C 47.7 g Salt 3.3 g	
		アレルギー　小麦 ●　卵 ●　乳 ●　そば　落花生　えび　かに ●　●　●	アレルギー　小麦 ●　卵 ●　乳 ●　そば　落花生 ●　えび　かに ●　●　●	アレルギー　小麦 ●　卵 ●　乳 ●　そば　落花生　えび ●　かに ●　●　●	アレルギー　小麦 ●　卵 ●　乳 ●　そば　落花生　えび　かに ●　●　●	アレルギー　小麦 ●　卵　乳　そば　落花生　えび　かに ●　●	アレルギー　小麦 ●　卵 ●　乳 ●　そば　落花生　えび　かに ●　●　●	
昼食	A	プルコギ丼	NEW! 白菜炒めラーメン	いか天丼	イベント ほうとう「山梨」	金曜日はカレーの日 ハッシュドポーク		
	B	さばカレーカツ	豚肉の粗挽きペッパー焼き	豚肉と野菜のカレー炒め	白身魚のフリット 香味トマトソース	カニとホタテの クリームコロッケ		
		蓮根といんげんの胡麻マヨネーズ ミックスサラダ 愛玉子 わかめスープ	焼売 ミックスサラダ 黄桃缶 チンゲン菜と大根の中華スープ	チーズサラダ ブロッコリーのナムル ビヒダスヨーグルト もやしと油揚げの味噌汁	大根の柚子和え なめ茸オクラ パイン寒天ゼリー キャベツと油揚げの味噌汁	にんじんしりしり ミックスサラダ 洋梨 コーンと玉葱のスープ		
		A定食が麺類の場合とB定食にはご飯が付きます。						
	A B	E 882 kcal P 18.1 g F 28.1 g C 143.9 g Salt 2.9 g	E 825 kcal P 25.6 g F 14.6 g C 147.5 g Salt 7.0 g	E 911 kcal P 26.9 g F 24.0 g C 151.5 g Salt 5.0 g	E 829 kcal P 21.4 g F 8.6 g C 170.6 g Salt 6.8 g	E 974 kcal P 28.8 g F 26.2 g C 162.3 g Salt 7.4 g		
	A B	E 835 kcal P 20.4 g F 24.6 g C 138.2 g Salt 2.1 g	E 806 kcal P 26.4 g F 20.5 g C 133.7 g Salt 2.0 g	E 864 kcal P 29.3 g F 23.6 g C 140.1 g Salt 4.5 g	E 770 kcal P 19.7 g F 14.2 g C 145.7 g Salt 4.5 g	E 959 kcal P 21.2 g F 30.6 g C 153.2 g Salt 4.8 g		
		アレルギー　小麦 ●　卵 ●　乳 ●　そば　落花生　えび　かに ●　●　●	アレルギー　小麦 ●　卵 ●　乳　そば　落花生　えび　かに ●　●	アレルギー　小麦 ●　卵 ●　乳　そば　落花生　えび ●　かに ●　●　●	アレルギー　小麦 ●　卵　乳　そば　落花生　えび　かに ●　●　●	アレルギー　小麦 ●　卵 ●　乳 ●　そば　落花生　えび　かに ●　●　● ●　●		
夕食	A	鶏もも肉の竜田揚げ	鶏肉のソテー　柚子胡椒ソース	クリスマス メニュー	豚肉野菜巻きフライと いわし梅しそフライ	豚肉と蓮根の味噌炒め		
	B	豚肉と豆腐の オイスターソースうま煮	白身魚とがんもの 揚げもろみ煮		肉団子と春雨のスープ煮	鶏ももものレモンペッパーグリル		
		ごぼうのピリ辛和え ミックスサラダ キャベツと玉葱の味噌汁 ご飯・フリードリンク	和風スパゲッティー ミックスサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク		ワカメと玉葱の中華和え ミックスサラダ 白菜とえのきの味噌汁 ご飯・フリードリンク	アジアン風ホクホクポテト ミックスサラダ もやしと油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク		
	A B	E 1,005 kcal P 40.0 g F 38.5 g C 127.3 g Salt 3.1 g	E 968 kcal P 42.1 g F 28.1 g C 140.2 g Salt 4.1 g		E 796 kcal P 20.8 g F 24.4 g C 127.8 g Salt 3.2 g	E 882 kcal P 23.5 g F 24.8 g C 146.9 g Salt 4.8 g		
	A B	E 938 kcal P 29.9 g F 31.1 g C 140.5 g Salt 6.2 g	E 786 kcal P 26.5 g F 13.0 g C 145.2 g Salt 5.2 g		E 844 kcal P 20.7 g F 24.4 g C 140.3 g Salt 5.8 g	E 941 kcal P 38.9 g F 33.1 g C 126.3 g Salt 4.3 g		
		アレルギー　小麦 ●　卵　乳　そば　落花生　えび　かに ●	アレルギー　小麦 ●　卵 ●　乳 ●　そば　落花生　えび　かに ●　●		アレルギー　小麦 ●　卵 ●　乳　そば　落花生　えび　かに ●　●　●	アレルギー　小麦 ●　卵 ●　乳 ●　そば　落花生　えび　かに ●　●　●		

栄養価表示　E:エネルギー　P:たんぱく質　F：脂質　C:炭水化物　Salt:食塩相当量

いつもご利用いただき、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。