

# WEEKLY MENU

	12月4日 月		12月5日 火		12月6日 水		12月7日 木		12月8日 金		12月9日 土		12月10日 日																						
朝食	おまかせ		ベーコンエッグ		チキンナゲット		ゆで卵		温泉玉子		おまかせ		おまかせ																						
			ミートボール		ひじき豆		スパナポリタン		ウインナー																										
	パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ		パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ		パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ		パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ		パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ		パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ		パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ																						
	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g																					
		408	3.2	311	2.5	334	1.9	385	2.3																										
昼食	鶏肉甘酢あんかけ		チキンバーガー		ミートスパゲティー		エビかつ		白身魚の葱味噌焼き		豚肉生姜焼き		かき揚げうどん																						
	蓮根サラダ		クラムチャウダー		キャベツツナ和え		青糸昆布煮		キャベツ菜種和え		スパサラダ		野菜ごま和え																						
	味噌汁		デザート		コンソメスープ		吸物		吸物		味噌汁		フルーツ																						
	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g																					
437	2.2	863	3.1	747	5.3	473	4.4	280	3.4	462	2.9	567	4.3																						
夕食	鮭ときのこのバターソテー		ポークチャップ		おでん		鶏肉野菜あんかけ		留学生交流会 ・ソトアヤム ・ポテトとミンチの重 ね焼き ・小豆スープ ・ピサン チョコラト		かつとじ煮		ハンバーグ																						
	つくね棒		フライビーンズ		串カツ		がんも煮				煮物		ジャーマンポテト																						
	小松菜ごま和え		温野菜サラダ		生野菜		大根甘酢和え				おかか和え		ブロッコリーサラダ																						
	味噌汁・デザート		味噌汁・デザート		吸物・デザート		味噌汁・デザート				味噌汁・デザート		コンソメスープ・デザート																						
	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g																					
549	2.7	696	3.8	627	5.4	674	3.7			703	4.5	705	3.2																						
100gあたり	ごはん		ジュース（3種類）		牛乳		パン																												
	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g																											
	168		98		67	0.1	264~	1.3~																											
1日合計栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分										
	2778	93.1	88.2	11.2	9.8	2908	94.2	62.0	14.2	8.8	2554	89.4	60.1	10.5	9.7	2532	84.8	58.2	10.6	9.2	3015	94.5	109.9	10.4	8.5	2930	67.8	77.6	9.6	8.1	2939	86.0	86.5	10.6	11.0

※各食エネルギー：主食を含みません。

※合計栄養価：ごはん量322g、朝食他フリードリンクやバイキングを含みません。（選択食A）

※材料の都合により変更になる場合がございます。

おいしいをもっと。すこやかをずっと。

Design food for your life

 株式会社 魚国総本社