

# WEEKLY MENU

		【木】 12.1						【金】 12.2						【土】 12.3						【日】 12.4											
朝食	定食							ごはん 野菜信田炊き合わせ 味噌汁 ジュース 605kcal 蛋13.8g 脂5.1g 炭121.9g 塩1.8g アレルギー 小麦 卵 鶏卵						パン ハッシュドポテト 牛乳 453kcal 蛋15.1g 脂18.0g 炭57.6g 塩1.8g アレルギー 小麦 卵 鶏卵						パン コロッケ 牛乳 547kcal 蛋18.0g 脂23.0g 炭66.3g 塩1.8g アレルギー 小麦 卵 鶏卵						ごはん おふくろ巾着炊き合わせ 味噌汁 牛乳 648kcal 蛋18.4g 脂12.5g 炭111.2g 塩2.1g アレルギー 小麦 卵 鶏卵					
	昼食	定食							ごはん 五目炊き込みご飯 八宝豆腐 里芋のツナマヨ和え 味噌汁 875kcal 蛋26.1g 脂26.2g 炭131.5g 塩4.1g アレルギー 小麦 卵 鶏卵						ごはん 鶏の明太マヨ焼き しらたきとハムの当座煮 ミニサラダ すまし汁 774kcal 蛋27.3g 脂25.5g 炭106.6g 塩3.4g アレルギー 小麦 卵 鶏卵																
丼・麺セット								白いカレーうどん 里芋のツナマヨ和え 695kcal 蛋26.8g 脂27.7g 炭96.6g 塩6.2g アレルギー 小麦 卵 鶏卵						白身魚(ホキ)の唐揚げとナスのチリソース丼 しらたきとハムの当座煮 すまし汁 775kcal 蛋24.0g 脂18.4g 炭123.7g 塩3.9g アレルギー 小麦 卵 鶏卵						他人丼 いんげんおかつ和え 味噌汁 747kcal 蛋27.8g 脂15.5g 炭118.4g 塩4.0g アレルギー 小麦 卵 鶏卵						味噌けんちんうどん ミニコロッケ 483kcal 蛋18.0g 脂11.5g 炭78.9g 塩5.1g アレルギー 小麦 卵 鶏卵					
夕食	定食							ごはん ボークチャップ プロッコリーのじゃこ炒め ミニサラダ コンソメスープ 714kcal 蛋24.1g 脂17.8g 炭112.7g 塩3.6g アレルギー 小麦 卵 鶏卵						ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め 點心春巻 すまし汁 827kcal 蛋24.5g 脂23.2g 炭129.5g 塩3.4g アレルギー 小麦 卵 鶏卵						ごはん シチューハンバーグ ミニサラダ 837kcal 蛋24.1g 脂21.7g 炭132.7g 塩3.8g アレルギー 小麦 卵 鶏卵						ごはん とろたまメンチカツ ミニサラダ 豚汁 935kcal 蛋24.8g 脂32.7g 炭131.3g 塩4.0g アレルギー 小麦 卵 鶏卵					
	丼・麺セット							うまたれメンチカツ丼 プロッコリーのじゃこ炒め コンソメスープ 761kcal 蛋19.5g 脂17.6g 炭128.0g 塩4.1g アレルギー 小麦 卵 鶏卵																							

※朝食がパンの日はごはんと味噌汁もご用意します。(どちらかお選びいただけます。パンのおかわりは不可となります。)



日本ゼネラルフード株式会社

# WEEKLY MENU

	【月】 12.5	【火】 12.6	【水】 12.7	【木】 12.8	【金】 12.9	【土】 12.10	【日】 12.11	
朝食	<b>定食</b> パン チーズオムレツ 牛乳 493kcal 蛋18.7g 脂21.5g 炭56.0g 塩2.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> プリの照り焼き 味噌汁 牛乳 712kcal 蛋26.9g 脂18.0g 炭109.2g 塩2.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>パン</b> チキンナゲット 牛乳 447kcal 蛋19.8g 脂16.4g 炭55.2g 塩1.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> 肉じゃが 味噌汁 ジュース 628kcal 蛋13.9g 脂6.1g 炭126.6g 塩1.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>パン</b> 魚肉ソーゼージ炒め 牛乳 403kcal 蛋15.6g 脂14.3g 炭53.2g 塩1.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>パン</b> ウインナー 牛乳 502kcal 蛋18.3g 脂23.7g 炭53.0g 塩2.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> 信田煮 味噌汁 牛乳 696kcal 蛋21.2g 脂15.2g 炭113.8g 塩2.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	
	<b>定食</b> ごはん ヤンニョムチキン チンゲン菜の和え物 中華スープ 837kcal 蛋26.5g 脂25.7g 炭121.8g 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> 鶏肉の生姜炒め レンコンとひじきの胡麻和え 味噌汁 638kcal 蛋19.4g 脂9.4g 炭120.9g 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> 鶏の照り焼き 野菜おおか炒め ミニコーンサラダ すまし汁 821kcal 蛋30.0g 脂22.0g 炭123.9g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> つくねと里芋煮 れんこんのはさみ揚げ 味噌汁 741kcal 蛋21.5g 脂14.5g 炭127.0g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> アジフライとイカフライ 里芋の味噌煮 ミニコーンサラダ かき玉汁 839kcal 蛋27.0g 脂17.6g 炭138.4g 塩3.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄			
昼食	<b>丼・麺セット</b> 五目炒飯 チンゲン菜の和え物 中華スープ 627kcal 蛋13.6g 脂8.3g 炭120.9g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>こってり白湯ラーメン</b> レンコンとひじきの胡麻和え  734kcal 蛋24.3g 脂41.3g 炭70.4g 塩7.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>豚ごぼう丼</b> 野菜おおか炒め すまし汁 788kcal 蛋27.4g 脂19.4g 炭120.0g 塩3.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>焼うどん</b> れんこんのはさみ揚げ 495kcal 蛋13.9g 脂21.0g 炭62.5g 塩2.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>チンジャオロースー丼</b> 里芋の味噌煮 かき玉汁 747kcal 蛋21.8g 脂13.8g 炭131.1g 塩3.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>フレーク炒飯</b> チンゲン菜の中華和え 中華スープ 784kcal 蛋23.8g 脂27.6g 炭105.1g 塩4.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>きつねうどん</b> 牛肉コロッケ 668kcal 蛋20.0g 脂21.3g 炭94.7g 塩6.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	
	<b>定食</b> ごはん 豆腐ハンバーグ照り焼きソース 切干大根の塩炒め 味噌汁 745kcal 蛋22.8g 脂13.3g 炭128.1g 塩4.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> 豚肉のからし風味揚げ いんげんソテー 海藻サラダ コンソメスープ 780kcal 蛋22.9g 脂19.6g 炭125.2g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> 牛肉のスタミナ炒め カニ団子のチリソース煮 味噌汁 762kcal 蛋21.6g 脂22.8g 炭116.2g 塩4.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> 熟成ロースカツミグラスソース こふきいも ミモザサラダ コーンスープ 杏仁豆腐  1088kcal 蛋32.3g 脂35.5g 炭153.2g 塩3.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> 鶏肉のガリバタ炒め ミニコーンサラダ 味噌汁 752kcal 蛋22.4g 脂19.7g 炭118.9g 塩3.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> ジャンボメンチカツ ミニコーンサラダ 豚汁 972kcal 蛋30.0g 脂32.1g 炭137.5g 塩4.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ごはん</b> 肉団子のトマト煮込み マカロニサラダ 990kcal 蛋35.6g 脂32.6g 炭133.8g 塩3.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	
夕食	<b>丼・麺セット</b> 鶏肉と野菜の とろみあんきしめん 切干大根の塩炒め 479kcal 蛋20.8g 脂13.2g 炭71.6g 塩6.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>ビーフカレー</b> 海藻サラダ コンソメスープ 790kcal 蛋14.6g 脂25.7g 炭120.3g 塩4.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	<b>かき揚げうどん</b> カニ団子のチリソース煮 491kcal 蛋14.2g 脂9.9g 炭86.3g 塩7.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄					

※朝食がパンの日はごはんと味噌汁もご用意します。(どちらかお選びいただけます。パンのおかわりは不可となります。)



日本ゼネラルフード株式会社

# WEEKLY MENU

	【月】 12.12	【火】 12.13	【水】 12.14	【木】 12.15	【金】 12.16	【土】 12.17	【日】 12.18	
朝食	<b>定食</b> パン ポテトコンソメ煮 牛乳 459kcal 蛋16.5g 脂15.7g 炭93.2g 塩2.0g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 鮭の漬け焼き 味噌汁 牛乳 669kcal 蛋27.5g 脂12.2g 炭108.5g 塩2.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	パン ベーコンソーテ 牛乳 533kcal 蛋19.6g 脂28.5g 炭49.4g 塩1.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 肉詰めいなり炊合わせ 味噌汁 ジュース 668kcal 蛋15.7g 脂19.3g 炭125.3g 塩2.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	パン エビグラタンフライ 牛乳 556kcal 蛋17.0g 脂24.1g 炭66.9g 塩2.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	パン オムレツ 牛乳 422kcal 蛋17.8g 脂14.8g 炭54.4g 塩1.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん ツナの野菜炒め 味噌汁 牛乳 648kcal 蛋18.6g 脂13.8g 炭108.4g 塩2.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	
	<b>定食</b> ごはん チキン南蛮タルタルソース ツナとぜんまいの炒め煮 ミニコンソメサラダ 味噌汁 928kcal 蛋41.8g 脂28.5g 炭123.3g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 麻婆春雨 焼き餃子 中華スープ 750kcal 蛋18.3g 脂19.2g 炭123.5g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 鯖の竜田揚げ もやしと油揚げの炒め煮 ミニサラダ 味噌汁 986kcal 蛋25.9g 脂44.7g 炭112.6g 塩3.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 豚肉のジャーマン焼き 法蓮草とコーンの マヨネーズ和え コンソメスープ 810kcal 蛋24.3g 脂29.1g 炭112.3g 塩3.4g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 牛肉の黒胡椒炒め もやしと胡瓜のごま和え 中華スープ 750kcal 蛋19.8g 脂25.0g 炭111.1g 塩3.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●			
昼食	<b>丼・麺セット</b> 豚しょうが焼丼 ツナとぜんまいの炒め煮 味噌汁 813kcal 蛋29.9g 脂20.8g 炭120.8g 塩3.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	【からみソーメンふくろう監修】 台湾ラーメン 焼き餃子 717kcal 蛋30.8g 脂29.0g 炭82.3g 塩5.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	牛肉の甘辛炒め丼 もやしと油揚げの炒め煮 味噌汁 958kcal 蛋21.4g 脂39.6g 炭122.2g 塩4.0g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	野菜ミートソースパスタ 法蓮草とコーンの マヨネーズ和え 541kcal 蛋19.1g 脂16.3g 炭81.1g 塩3.0g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	チキンガーリック丼 もやしと胡瓜のごま和え 中華スープ 804kcal 蛋31.5g 脂23.2g 炭115.6g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	カレーピラフ ひじきのサラダ コンソメスープ 684kcal 蛋19.6g 脂15.4g 炭114.4g 塩3.3g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	鶏南蛮うどん キャベツのごま和え 420kcal 蛋17.3g 脂8.5g 炭70.6g 塩6.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	
	<b>定食</b> ごはん 豚バラ肉と大根のカレー煮 テンゲン菜の和え物 味噌汁 702kcal 蛋18.6g 脂20.0g 炭109.2g 塩3.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん とんてき いんげんソーテ ごぼうサラダ コンソメスープ 764kcal 蛋22.7g 脂21.6g 炭117.6g 塩3.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 豚肉とピーマンのビーフン炒め じゃが芋の白煮 ミニツナサラダ 味噌汁 870kcal 蛋22.7g 脂31.1g 炭125.3g 塩3.7g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 鶏肉の幽庵焼き 人参のたらこ炒め ミニサラダ すまし汁 741kcal 蛋27.3g 脂19.7g 炭111.3g 塩3.0g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 八宝菜 ミニツナサラダ 味噌汁 781kcal 蛋26.7g 脂26.7g 炭107.3g 塩4.0g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 豚カツ ミニサラダ けんちん汁 806kcal 蛋18.3g 脂24.1g 炭124.8g 塩3.4g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁 808kcal 蛋23.3g 脂19.6g 炭129.9g 塩4.0g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	
夕食	<b>丼・麺セット</b> 胡麻豆乳うどん テンゲン菜の和え物 459kcal 蛋17.4g 脂14.5g 炭83.5g 塩7.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	イカリングフライカレー ごぼうサラダ コンソメスープ 945kcal 蛋22.8g 脂32.0g 炭138.2g 塩5.0g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	和風ラーメン じゃが芋の白煮 380kcal 蛋16.3g 脂3.4g 炭73.3g 塩6.6g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	海老とし井 人参のたらこ炒め すまし汁 791kcal 蛋25.3g 脂17.7g 炭128.1g 塩4.0g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●				

※朝食がパンの日はごはんと味噌汁もご用意します。(どちらかお選びいただけます。パンのおかわりは不可となります。)



日本ゼネラルフード株式会社

# WEEKLY MENU

	【月】 12.19	【火】 12.20	【水】 12.21	【木】 12.22	【金】 12.23
朝食	<b>定食</b> パン 枝豆コロッケ 牛乳 584kcal 蛋18.7g 脂26.2g 炭98.6g 塩2.3g アレルギー 小麦 ● ● ●	<b>ごはん</b> 鯖の塩焼き 味噌汁 牛乳 785kcal 蛋26.9g 脂25.3g 炭106.2g 塩2.6g アレルギー 小麦 ● ● ●	<b>パン</b> 肉団子のコンソメ煮 牛乳 503kcal 蛋21.1g 脂19.5g 炭60.3g 塩2.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 塩熟卵 大根の煮物 味噌汁 牛乳 720kcal 蛋23.7g 脂15.2g 炭118.4g 塩3.0g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>パン</b> オムレツ 牛乳 417kcal 蛋16.6g 脂14.6g 炭54.4g 塩1.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●
	<b>定食</b> ごはん 鶏の生姜唐揚げ 小松菜のごま和え 中華スープ 883kcal 蛋26.9g 脂31.7g 炭119.5g 塩3.3g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 豚すき煮 ブロッコリーのじゃこ炒め ミニサラダ 味噌汁 698kcal 蛋23.5g 脂15.2g 炭113.9g 塩3.3g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> たらの明太子マヨネーズ焼き キャベツとコーンおかか和え 味噌汁 674kcal 蛋26.1g 脂15.1g 炭104.4g 塩3.1g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 豚ソテーの味噌漬け 角半平とれんこんの炒り煮 ミニコーンサラダ すまし汁 782kcal 蛋24.5g 脂21.1g 炭122.1g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 鶏のローストガーリックソース 五目ひじき ミニサラダ 味噌汁 919kcal 蛋34.7g 脂34.9g 炭116.1g 塩3.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ●
昼食	<b>丼・麺セット</b> アジアン豚丼 小松菜のごま和え 中華スープ 935kcal 蛋32.4g 脂33.3g 炭122.1g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	【スツアンレストラン監修】 担々麺 ブロッコリーのじゃこ炒め 781kcal 蛋31.5g 脂42.2g 炭71.0g 塩7.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>牛丼</b> キャベツとコーンおかか和え 味噌汁 821kcal 蛋22.3g 脂21.9g 炭128.5g 塩3.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>イカ天うどん</b> 角半平とれんこんの炒り煮 490kcal 蛋21.8g 脂9.6g 炭79.7g 塩7.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>白身魚フライ タルタル丼</b> 五目ひじき 味噌汁 926kcal 蛋25.9g 脂31.8g 炭131.1g 塩3.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●
	<b>定食</b> ごはん ポークソテー黒酢きのことあん ツナの野菜炒め ミニコーンサラダ 味噌汁 756kcal 蛋24.6g 脂18.5g 炭119.8g 塩3.7g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> チキンカツ いんげんソテー ハムサラダ コンソメスープ 800kcal 蛋27.8g 脂18.3g 炭125.9g 塩3.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 豚キムチ豆腐 點心春巻 すまし汁 825kcal 蛋23.9g 脂26.8g 炭116.8g 塩3.1g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> ローストチキン フェットチーネ 水菜の彩りサラダ ミネストローネ ロールケーキ 977kcal 蛋33.3g 脂29.3g 炭142.4g 塩3.6g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	
夕食	<b>丼・麺セット</b> 和風味噌ミートスパゲティ ツナの野菜炒め 593kcal 蛋20.5g 脂9.7g 炭106.2g 塩3.6g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ハヤシライス</b> ハムサラダ コンソメスープ 834kcal 蛋17.1g 脂27.3g 炭126.9g 塩5.6g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>まろやか白味噌ラーメン</b> 點心春巻 604kcal 蛋20.4g 脂18.9g 炭84.8g 塩6.1g アレルギー 小麦 ● ● ● ●		

※朝食がパンの日はごはんと味噌汁もご用意します。(どちらかお選びいただけます。パンのおかわりは不可となります。)



日本ゼネラルフード株式会社