

明日も食べたいお食事を。



Delivered by ココロ・コーポレーション

朝食 昼食 夕食

2020年12月



12/1 (火)	12/2 (水)	12/3 (木)	12/4 (金)	12/5 (土)																																																																								
<ul style="list-style-type: none"> ベーコンポテトバーグ ほうれん草とそばろのバター炒め 黄桃のシロップ漬 	<ul style="list-style-type: none"> じゃが芋の大豆そぼろあんかけ 卵の花サラダ もずく 	<ul style="list-style-type: none"> ハムとキャベツの玉子炒め カリフラワーの醤油マヨ和え レンコンの磯風味煮 	<ul style="list-style-type: none"> チキンのトマト煮 つきこんとピーマンの炒め煮 切干大根と小松菜の三杯酢 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のみそ炒め かんぴょうの甘辛煮 オクラのしらす和え 																																																																								
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>190</td><td>7.9</td><td>8.6</td><td>21.3</td><td>1.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	190	7.9	8.6	21.3	1.0	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>124</td><td>3.9</td><td>3.8</td><td>19.3</td><td>1.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	124	3.9	3.8	19.3	1.1	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>154</td><td>4.1</td><td>10.9</td><td>10.1</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	154	4.1	10.9	10.1	1.2	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>124</td><td>7.6</td><td>5.0</td><td>13.2</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	124	7.6	5.0	13.2	1.7	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>150</td><td>8.0</td><td>7.7</td><td>10.1</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	150	8.0	7.7	10.1	1.2																						
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
190	7.9	8.6	21.3	1.0																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
124	3.9	3.8	19.3	1.1																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
154	4.1	10.9	10.1	1.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
124	7.6	5.0	13.2	1.7																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
150	8.0	7.7	10.1	1.2																																																																								
12/6 (日)	12/7 (月)	12/8 (火)	12/9 (水)	12/10 (木)	12/11 (金)	12/12 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> サバの梅おろしあんかけ わかめときゅうりの酢みそ和え くわいのオイスター炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの野菜あんかけ 竹の子の土佐煮 三色豆 	<ul style="list-style-type: none"> ベーコン入り野菜炒め 人参とコーンのサラダ フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と麩の玉子とじ 青菜のなめたけ和え キャラしぐれ 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜のコンソメ煮 蒸し鶏とごぼうのサラダ もやしのカレー炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉子の炒め物 刻み昆布のサラダ ちくわのごまみそ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシオムレツ さつま揚げと竹の子の油みそ煮 煮豆 																																																																						
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>198</td><td>13.3</td><td>9.5</td><td>13.3</td><td>1.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	198	13.3	9.5	13.3	1.1	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>116</td><td>3.9</td><td>2.6</td><td>19.4</td><td>0.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	116	3.9	2.6	19.4	0.8	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>137</td><td>3.1</td><td>9.4</td><td>10.5</td><td>0.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	137	3.1	9.4	10.5	0.9	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>104</td><td>7.2</td><td>4.1</td><td>9.5</td><td>1.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	104	7.2	4.1	9.5	1.1	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>117</td><td>4.6</td><td>4.8</td><td>14.1</td><td>1.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	117	4.6	4.8	14.1	1.6	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>140</td><td>8.2</td><td>6.3</td><td>13.6</td><td>2.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	140	8.2	6.3	13.6	2.0	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>198</td><td>7.5</td><td>6.0</td><td>28.4</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	198	7.5	6.0	28.4	1.3
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
198	13.3	9.5	13.3	1.1																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
116	3.9	2.6	19.4	0.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
137	3.1	9.4	10.5	0.9																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
104	7.2	4.1	9.5	1.1																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
117	4.6	4.8	14.1	1.6																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
140	8.2	6.3	13.6	2.0																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
198	7.5	6.0	28.4	1.3																																																																								
12/13 (日)	12/14 (月)	12/15 (火)	12/16 (水)	12/17 (木)	12/18 (金)	12/19 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> カレイの照焼風あんかけ ほうれん草のごま和え おかかと昆布の佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ごぼうと鶏肉の煮物 キャベツのごまドレサラダ キャラしぐれ 	<ul style="list-style-type: none"> アジの南蛮漬 ごぼうのサラダ 切干大根と人参の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 三角とうふ天と大根の炊き合わせ キャベツ信田煮 黄桃のシロップ漬 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜のコチジャンみそ煮 三色お浸し シェルマカロニの彩りサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> はんぺんとかんもの煮物 ダイスカぼちゃのごまみそ和え しそ昆布 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツボールとミートボールのコンソメあん マカロニサラダ フルーツカクテル 																																																																						
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>145</td><td>11.6</td><td>4.9</td><td>13.3</td><td>1.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	145	11.6	4.9	13.3	1.6	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>106</td><td>5.3</td><td>5.5</td><td>8.9</td><td>0.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	106	5.3	5.5	8.9	0.8	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>256</td><td>12.7</td><td>15.2</td><td>17.9</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	256	12.7	15.2	17.9	1.2	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>153</td><td>6.0</td><td>6.2</td><td>17.5</td><td>1.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	153	6.0	6.2	17.5	1.8	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>188</td><td>8.0</td><td>12.8</td><td>9.8</td><td>1.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	188	8.0	12.8	9.8	1.1	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>154</td><td>7.0</td><td>6.6</td><td>16.0</td><td>1.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	154	7.0	6.6	16.0	1.6	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>166</td><td>5.6</td><td>5.9</td><td>22.7</td><td>1.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	166	5.6	5.9	22.7	1.4
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
145	11.6	4.9	13.3	1.6																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
106	5.3	5.5	8.9	0.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
256	12.7	15.2	17.9	1.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
153	6.0	6.2	17.5	1.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
188	8.0	12.8	9.8	1.1																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
154	7.0	6.6	16.0	1.6																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
166	5.6	5.9	22.7	1.4																																																																								
12/20 (日)	12/21 (月)	12/22 (火)	12/23 (水)	12/24 (木)	12/25 (金)	12/26 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> 肉団子とポテトの洋風あんかけ 小松菜とツナの醤油和え キャラしぐれ 	<ul style="list-style-type: none"> 目玉焼とハムソテー パンパンジー つきこんの炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> がんとエビボールの炊き合わせ ひじきの炒め煮 おかかと昆布の佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> あさりと大根の煮物 カレーポテトサラダ 黒豆 	<ul style="list-style-type: none"> ごぼうと豚肉の時雨煮 わかめの甘酢和え 白滝とメンマの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> ハムステーキのソース添え 菜の花の辛子和え 焼売 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とレンコンの煮物 ちくわの煮物 三色豆 																																																																						
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>110</td><td>6.7</td><td>2.8</td><td>14.9</td><td>1.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	110	6.7	2.8	14.9	1.8	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>171</td><td>8.8</td><td>9.1</td><td>12.7</td><td>1.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	171	8.8	9.1	12.7	1.5	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>124</td><td>6.0</td><td>5.9</td><td>12.5</td><td>1.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	124	6.0	5.9	12.5	1.4	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>120</td><td>3.9</td><td>3.1</td><td>18.9</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	120	3.9	3.1	18.9	1.2	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>116</td><td>5.4</td><td>4.7</td><td>13.2</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	116	5.4	4.7	13.2	1.3	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>156</td><td>7.3</td><td>6.5</td><td>17.9</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	156	7.3	6.5	17.9	1.7	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>125</td><td>5.1</td><td>2.1</td><td>21.3</td><td>0.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	125	5.1	2.1	21.3	0.7
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
110	6.7	2.8	14.9	1.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
171	8.8	9.1	12.7	1.5																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
124	6.0	5.9	12.5	1.4																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
120	3.9	3.1	18.9	1.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
116	5.4	4.7	13.2	1.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
156	7.3	6.5	17.9	1.7																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
125	5.1	2.1	21.3	0.7																																																																								
12/27 (日)	12/28 (月)	12/29 (火)	12/30 (水)	12/31 (木)																																																																								
<ul style="list-style-type: none"> 豆腐すり身焼の中華風きのこソース しろなとじゃこの醤油和え みかんのシロップ漬 	<ul style="list-style-type: none"> チーズオムレツ 白菜の信田煮 青菜の辛子醤油和え 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの肉のせ キャベツのごま和え もずく 	<ul style="list-style-type: none"> 肉野菜炒め さつま芋の甘酢あん おかかと昆布の佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ヤングコーンと鶏肉のソテー なすの煮浸し 煮豆 																																																																								
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>166</td><td>5.4</td><td>10.7</td><td>12.5</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	166	5.4	10.7	12.5	1.2	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>118</td><td>5.3</td><td>3.9</td><td>15.2</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	118	5.3	3.9	15.2	1.3	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>117</td><td>5.8</td><td>6.0</td><td>9.7</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	117	5.8	6.0	9.7	1.2	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>220</td><td>5.8</td><td>8.6</td><td>30.3</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	220	5.8	8.6	30.3	1.7	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>167</td><td>7.1</td><td>7.7</td><td>16.8</td><td>0.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	167	7.1	7.7	16.8	0.7																						
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
166	5.4	10.7	12.5	1.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
118	5.3	3.9	15.2	1.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
117	5.8	6.0	9.7	1.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
220	5.8	8.6	30.3	1.7																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
167	7.1	7.7	16.8	0.7																																																																								



※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。
 ※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。



主食の栄養価		熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
11日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
15日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
24日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
31日	そば	255	8.9	1.8	45.9	3.7

12/1 (火)	12/2 (水)	12/3 (木)	12/4 (金)	12/5 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 三角いなりと揚げポールの煮物 刻み昆布と大豆のシーザーサラダ シェルマカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> メルルーサのおろしあんかけ ☆白身魚と豆腐のしんじょ天 ひじきの彩りサラダ 炒りたまごうや 	<ul style="list-style-type: none"> ☆酢鶏風あんかけ 凍り豆腐と大根のみそ煮 ブロッコリーの明太子サラダ もやしときゅうりのナムル 	<ul style="list-style-type: none"> タラの生姜醤油あん ポークストロガノフ 青菜の玉子和え タラモサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜入りハンバーグ ゆず風味おろしあん 車麩とちくわと里芋の煮物 きゅうりとわかめの明太マヨ和え 竹の子油みそ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 613 21.4 24.4 74.4 2.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 496 21.4 13.5 69.9 1.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 555 18.4 19.9 72.4 2.2	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 435 19.6 9.0 65.6 1.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 478 15.1 11.9 74.7 3.1

12/6 (日)	12/7 (月)	12/8 (火)	12/9 (水)	12/10 (木)	12/11 (金)	12/12 (土)
<ul style="list-style-type: none"> おでん ☆肉じゃがコロッケ 春雨のチャブチェ風 おから 	<ul style="list-style-type: none"> アジの西京焼 ウインナーとキャベツのトマト煮 オクラと竹の子湯葉のおかか和え メンマとインゲンともやしの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> サゴシのきのこあんかけ 豚肉と大根のみそ煮 インゲンの鶏そぼろ和え キャベツとハムの中華サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の炒め物 つくねのトマトソースかけ きゅうりとちくわの玉ねぎドレ和え なすの煮付 	<ul style="list-style-type: none"> サバの甘辛みそタレかけ キャベツボールとはんぺんの和風煮 小松菜の辛子醤油和え カリフラワーのごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> オクラレンコン入り豆腐カツ 三角野菜揚げと里芋の田舎煮 ひじきと油揚げの煮物 おからの五目煮 わかめと枝豆のごはん 	<ul style="list-style-type: none"> タラの中華風あんかけ イカ団子と大根の煮物 もやしときゅうりの赤じそドレ和え ☆揚げじゃが芋のこくマヨ和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 456 12.7 11.5 73.8 2.5	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 438 21.6 7.8 67.1 3.3	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 436 21.1 9.8 62.1 2.3	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 510 17.5 12.0 80.1 2.6	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 439 19.8 10.4 62.3 2.2	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 601 13.1 25.0 79.2 2.9	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 432 16.9 8.6 69.0 2.1

12/13 (日)	12/14 (月)	12/15 (火)	12/16 (水)	12/17 (木)	12/18 (金)	12/19 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のごまソースかけ ☆春巻 ピビンバ さつま芋のマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ハッシュドポーク ☆桜海老しんじょ天の中華あんかけ ふきの煮物 あさりとキャベツのバター醤油味 	<ul style="list-style-type: none"> メヌケの煮付け 肉団子とさつま芋の甘酢和え わかめと白きくらげの梅しそ風味 カリフラワーのマヨ和え 七福米ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのホワイトソースかけ ☆枝豆しんじょ天のカニカマあん ブロッコリーとコーンのサラダ もやしと人参の中華風和え 	<ul style="list-style-type: none"> 大豆そぼろ入オムレツ チキンカレー インゲンのおかか和え 若竹煮 	<ul style="list-style-type: none"> 魚肉ハムのクリームシチュー 彩り野菜と高野豆腐の煮物 ほうれん草と油揚げの煮浸し さつま芋のレモン煮 	<ul style="list-style-type: none"> 牛すきやき風煮 ツナと白菜の甘辛煮 わかめとオクラの和え物 三色ナムル
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 609 15.8 24.1 80.1 1.9	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 547 19.3 18.8 71.5 2.1	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 487 19.7 10.5 76.5 3.1	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 563 17.1 20.3 75.5 2.5	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 440 14.4 11.0 69.6 2.7	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 484 14.1 7.2 89.5 1.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 460 18.0 12.6 66.8 3.1

12/20 (日)	12/21 (月)	12/22 (火)	12/23 (水)	12/24 (木)	12/25 (金)	12/26 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ☆メンチカツの玉子とじ風あんかけ がんもとはんぺんの炊き合わせ 春菊のお浸し 中華サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉のブルコギ風 かぼちゃと花つみれの煮物 ツイストマカロニと野菜のマリネ ふきの大豆そぼろ煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの錦糸あんかけ はんぺんボールのオーロラソースかけ スパゲティとベーコンのサラダ きゅうりとわかめのごま酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> タラのきのこボン酢ソース ごぼうと牛肉のトマト煮 海藻サラダ くわいの醤油炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照焼あんかけ チャウダー ほうれん草のごま和え 切干大根の炒め煮 七福米ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのこくまよソースかけ かぼちゃの肉そぼろあんかけ 刻み昆布の和風ドレ和え 玉ねぎとさつま揚げのしぐれ煮 	<ul style="list-style-type: none"> 天津玉子焼の甘酢あんかけ 肉団子とキャベツボールのコンソメ煮 オーロラポテトサラダ 春雨とピーマンの中華和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 549 18.4 16.3 78.4 3.1	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 479 13.4 14.2 71.7 1.5	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 490 12.6 17.3 69.3 2.2	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 475 20.7 13.7 65.4 2.7	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 474 18.7 10.9 74.0 3.0	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 537 15.3 18.9 73.3 2.6	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 438 12.8 7.2 77.1 3.1

12/27 (日)	12/28 (月)	12/29 (火)	12/30 (水)	12/31 (木)
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のカレークリームソースかけ すり身厚揚げと大根の炊き合わせ 切干大根の五目煮 メンマの白みそ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> サケの和風きのことソース 鶏肉とキャベツのコンソメ煮 刻み昆布とツナの煮物 さつま芋のマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の梅肉おろしかけ ポークビーンズ ひじきの五目煮 大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> カレーのトマトソースかけ 麻婆豆腐 刻み昆布と蒸し鶏の梅肉和え 大根葉とじゃこの炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> 天ぷら ☆(えび・しんじょ・カニカマ) ウインナーの野菜炒め 小松菜と白滝のごま和え キャベツと塩昆布の和え物 そば
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 469 17.2 12.2 70.2 3.2	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 509 20.7 15.7 68.6 2.6	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 511 21.4 14.4 72.1 3	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 427 18.9 8.8 67.3 2.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 654 21.6 21.3 89.7 6.4

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。

※弊社のごはんにつきましては、**全て『国内産米100%』**を使用しております。

主食の栄養価		熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
11日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
15日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
24日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
31日	そば	255	8.9	1.8	45.9	3.7

