WEEKLY MENU 2019

great people great service great results

		12月31日（月）	1月1日（火）	1月2日（水）	1月3日（木）	1月4日（金）	1月5日（土）	1月6日（日）
朝食	主食			新春		ライス	パン	パン
	副食			明けまして		鯖の塩焼き	目玉焼き	ハッシュポテト
	副食			おめでとう		納豆	ハムとチーズ	炒り卵
	サラダバー			ございます。		ブロッコリー、コーン、マカロニサラダ	カリフラワー、エンドウ、ポテトサラダ	カリフォルニアミックス、ヤングコーン、スパゲッティサラダ
	汁					チンゲン菜とかぼちゃの味噌汁	ベーコンといんげんのスープ	豆と野菜のスープ
	飲物					牛乳	牛乳	牛乳
栄養価						610kcal 16.1g 250mg 0.7mg 2.0g	902kcal 38.3g 368mg 3.5mg 7.6g	1006kcal 29.8g 315mg 2.2mg 4.9g
昼食	主食					ライス	ライス	ライス
	A					～おせち～ ・鰤の照焼き ・海老の艶煮 ・八幡巻き ・紅白かまぼこ ・紅白なます ・うぐいす豆 ・栗の甘露煮 ・花もち	回鍋肉	ビックメンチカツ
	B							
	小鉢1品選択						わかめとしめじのお浸し	れんこんのきんぴら
	小鉢1品選択							
	汁					雑煮風汁	麩と春菊の味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁
	飲物					みかん	牛乳	
栄養価 A選択						559kcal 13.2g 29mg 0.6mg 2.5g	920kcal 36.5g 281mg 3.6mg 2.5g	773kcal 32.1g 273mg 1.0mg 1.9g
夕食	主食				ライス	ライス	ライス	ライス
	主菜				ハンバーグ　照り焼きソース	鶏の唐揚げ	ビーフ　ストロガノフ	白身魚のムニエル クリームソース
	副菜				ひじき煮	さつまいもサラダ	豆サラダイタリアーノ	栗かぼちゃの含め煮
	飲物・デザート				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	汁				小松菜と玉葱の味噌汁	豆腐と白菜の味噌汁	コンソメスープ	春雨スープ
栄養価					714kcal 26.3g 68mg 2.8mg 2.5g	617kcal 19.0g 141mg 1.6mg 1.1g	750kcal 12.6g 38mg 1.4mg 2.2g	455kcal 7.6g 11mg 0.4mg 1.3g
一日計栄養価					714kcal 26.3g 68mg 2.8mg 2.5g	1786kcal 41.7g 406mg 2.6mg 4.4g	2572kcal 87.4g 687mg 8.5mg 12.3g	2234kcal 69.5g 599mg 3.6mg 8.1g

＊食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

Seiyo Food-Compass Group