



日付	5	6	7	8	9	10	11	12	
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	
朝食	12月27 (金) 夕食~ 1月5日朝食	ご飯 さばの味噌煮 厚焼き玉子・ひじき煮 みそ汁 サラダバー 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ほぐし鶏と水菜の和風ス パゲティ ソーセージ・スクランブ ルエッグ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 コッパン 肉団子・スクランブル エッグ パンプキンスープ サラダバー 牛乳	ご飯 野菜炒め 肉団子・スクランブル エッグ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 ササミチーズフライ 肉団子・スクランブル エッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	Wデニッシュ&グラノー ラ ウインナー・スクランブ ルエッグ コーンスープ サラダバー 牛乳	
		989 kcal 38.6 g 416 mg 4.3 mg 4.3 g 34.4 g	964 kcal 29.5 g 570 mg 8.6 mg 4.7 g 34.5 g	1285 kcal 57.1 g 394 mg 5.1 mg 4.7 g 38.2 g	1001 kcal 28.8 g 314 mg 2.2 mg 4.5 g 35.9 g	999 kcal 31.9 g 298 mg 2.8 mg 3.9 g 38.3 g	949 kcal 33.3 g 272 mg 2.1 mg 3.6 g 32.2 g	991 kcal 30.1 g 338 mg 3.7 mg 3.4 g 54.4 g	
夕食		ご飯 フライバイキング 中華ポテト クリームペンネ コーンスープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚キムチ 春雨とハムの和え物 春巻き ピリ辛スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ガーリックチキン カニクリームコロッケ 玉子とハムのマカロニ和 え スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 牛すき煮 コロッケ 春雨とハムの和え物 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 和風おろしハンバーグ エビクリームコロッケ 中華ポテト スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 チャーシューメン ミニ肉まん 鶏の唐揚げ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚バラもやし辛味噌炒め じゃが芋とベーコンのペ ペロンチーノ風和え コロッケ スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 チキン竜田 中華クラゲ 焼売 ピリ辛スープ サラダバー ヨーグルト
		1232 kcal 32.5 g 222 mg 3.1 mg 3.8 g 32.2 g	1430 kcal 36.7 g 226 mg 3.4 mg 5.1 g 70.0 g	1242 kcal 44.8 g 198 mg 3.3 mg 4.7 g 50.8 g	1106 kcal 27.7 g 241 mg 4.3 mg 10.4 g 23.1 g	1188 kcal 32.8 g 240 mg 3.9 mg 3.2 g 44.6 g	1268 kcal 45.6 g 179 mg 2.2 mg 7.0 g 35.3 g	1278 kcal 35.3 g 187 mg 3.2 mg 4.1 g 58.3 g	1145 kcal 50.5 g 202 mg 3.6 mg 3.4 g 44.2 g

*朝食・夕食ビュッフェスタイルです。
*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	13	14	15
曜日	月	火	水
朝食	ご飯 サンマの生姜煮 厚焼き玉子・切干大根煮 みそ汁 サラダバー 牛乳	ナポリタン ソーセージ・スクランブ ルエッグ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 豚バラ野菜炒め 肉団子・スクランブル エッグ スープ サラダバー 牛乳
	995 kcal 36.5 g 373 mg 4.1 mg 4.0 g 33.3 g	1374 kcal 49.1 g 374 mg 4.5 mg 6.6 g 4.3 g	1268 kcal 36.3 g 311 mg 2.7 mg 3.8 g 66.9 g
夕食	ご飯 ムニエルチキン ハッシュドポテト クリームパンネ スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚ロース塩麹漬焼き ミニ肉まん 鶏の唐揚げ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 とんかつ スパゲッティ温サラダ 中華ポテト 豚汁 サラダバー ヨーグルト
	1068 kcal 39.1 g 154 mg 2.7 mg 3.7 g 35.7 g	1248 kcal 49.4 g 156 mg 2.7 mg 3.1 g 49.3 g	1296 kcal 37.1 g 215 mg 3.2 mg 6.7 g 47.3 g

あけまして
おめでとう
ございます



*朝食・夕食ビュッフェスタイルです。
*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。

1月

日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木
朝食	ご飯 パンケーキ オムレツ・ソーセージ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 鶏ごま照り焼き 厚焼き玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 魚フライ2種 肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 和風おろしハンバーグ ソーセージ・スクランブル エッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 鮭の西京漬け焼き 厚焼き玉子・切り干し大 根 みそ汁 サラダバー 牛乳	ホワイトソースパスタ 肉団子・スクランブル エッグ コーンスープ サラダバー 牛乳	ご飯 チキンカツ スクランブルエッグ・ ソーセージ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 鶏挽肉の塩野菜炒め ソーセージ みそ汁 サラダバー 牛乳
	943 kcal 37.3 g 350 mg 3.0 mg 4.0 g 28.6 g	968 kcal 41.0 g 402 mg 3.9 mg 2.9 g 34.2 g	1028 kcal 43.6 g 337 mg 3.2 mg 3.2 g 35.2 g	957 kcal 35.5 g 332 mg 3.6 mg 4.2 g 32.9 g	929 kcal 45.8 g 354 mg 3.9 mg 4.8 g 22.2 g	1455 kcal 50.6 g 323 mg 5.0 mg 3.1 g 38.1 g	1011 kcal 37.1 g 307 mg 3.2 mg 4.3 g 37.7 g	935 kcal 41.9 g 307 mg 2.7 mg 3.9 g 29.5 g
夕食	ご飯 豚バラキムチ春雨炒め ほぐし鶏とキャベツの サッパリ和え 鶏の唐揚げ スープ サラダバー ヨーグルト	ハヤシライス コーンクロック 中華ポテト スープ サラダバー ヨーグルト	豚丼 串カツ ハムともやしの和え物 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 パリパリグリルチキン きくらげと卵の炒め 焼売 スープ サラダバー ヨーグルト	五目あんかけ焼きそば エピマヨ 中華ポテト スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ジャークチキン ひじきクロック 和風ポトフ サラダバー ヨーグルト	味噌コーンラーメン 春巻 鶏の唐揚げ サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏肉のガリ бата焼き 明太バターポテト 三角春巻 スープ サラダバー ヨーグルト
	1473 kcal 48.9 g 213 mg 3.3 mg 3.9 g 69.2 g	1411 kcal 36.3 g 207 mg 4.4 mg 3.9 g 60.1 g	1486 kcal 49.2 g 212 mg 4.2 mg 6.8 g 73.4 g	1132 kcal 49.2 g 208 mg 6.3 mg 4.9 g 37.5 g	1273 kcal 36.8 g 261 mg 2.8 mg 4.7 g 54.0 g	1113 kcal 37.9 g 191 mg 2.6 mg 4.3 g 44.0 g	1107 kcal 34.5 g 177 mg 2.4 mg 4.0 g 48.2 g	1149 kcal 39.7 g 152 mg 2.6 mg 3.9 g 47.7 g

*朝食・夕食ビュッフェスタイルです。
 *仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金
朝食	ご飯 豚肉とまいたけのバタぼん炒め オムレツ みそ汁 サラダバー 牛乳	チキンカレー ソーセージ・スクランブルエッグ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 鶏挽肉のピリ辛炒め スクランブルエッグ・肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 コッペパン 肉団子・クランブルエッグ コーンスープ サラダバー 牛乳	ご飯 若鶏の醤油香りの揚げパン みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 焼き魚バイキング 厚焼き玉子・ソーセージ みそ汁 サラダバー 牛乳	ミートソースパスタ ソーセージ・スクランブルエッグ パンプキンスープ サラダバー 牛乳	ご飯 照り焼きチキン ソーセージ・スクランブルエッグ パンプキンスープ サラダバー 牛乳
	1175 kcal 39.9 g 295 mg 3.5 mg 3.7 g 55.2 g	1079 kcal 35.4 g 309 mg 3.4 mg 4.6 g 43.0 g	1001 kcal 30.0 g 295 mg 2.5 mg 4.7 g 37.0 g	1045 kcal 29.6 g 321 mg 2.5 mg 3.7 g 32.2 g	1008 kcal 38.0 g 293 mg 3.3 mg 3.9 g 39.3 g	994 kcal 55.2 g 336 mg 3.6 mg 5.6 g 28.7 g	1325 kcal 46.2 g 325 mg 4.6 mg 6.1 g 33.8 g	1039 kcal 39.6 g 290 mg 2.9 mg 4.4 g 36.2 g
夕食	ご飯 豚ロース味噌焼き 小松菜のナムル 鶏の唐揚げ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 チキン竜田 焼売 中華ポテト スープ サラダバー ヨーグルト	鮭と梅の炊き込みご飯 とんかつ ほぐし鶏ともやしのごま和え スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚バラ焼肉 お好み焼き串 鶏の唐揚げ スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 チーズinハンバーグ コーンボール クリームパンネ スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ジャンボチキンカツ 肉じゃが オニオンリング みそ汁 サラダバー ヨーグルト	塩タンメン 鶏の唐揚げ 焼き餃子 サラダバー ヨーグルト	ご飯 牛バラごぼう炒め 鶏ササミカツ ツナとキャベツの和え物 スープ サラダバー ヨーグルト
	1152 kcal 44.9 g 220 mg 4.1 mg 4.0 g 47.5 g	1246 kcal 44.0 g 211 mg 3.6 mg 4.1 g 46.4 g	1162 kcal 51.7 g 294 mg 4.1 mg 10.5 g 25.2 g	1298 kcal 43.6 g 212 mg 2.9 mg 3.8 g 61.0 g	1175 kcal 41.5 g 328 mg 3.4 mg 4.5 g 37.4 g	1270 kcal 43.0 g 236 mg 4.0 mg 6.3 g 42.2 g	1288 kcal 46.4 g 222 mg 2.7 mg 7.1 g 50.4 g	1305 kcal 49.8 g 219 mg 4.5 mg 3.1 g 59.0 g

*朝食・夕食ビュッフェスタイルです。
*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。