12月 NEXT-LD 新高円寺 Weekly Menu

				1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
朝食	基本食			ご飯	食パン	ご飯	ご飯	きのこと玉子の雑炊
				味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	ポテトサラダ
				かぶの鶏そぼろ煮	オムレツ・ハム	つくねの照り焼き	じゃが芋のそぼろあんかけ	はりはり漬け
				ごぼうサラダ	いちごジャム	卵の花サラダ	スパゲティサラダ	ヨーグルト
				たいみそ	牛乳	鮭風味ふりかけ	青かっぱ漬け	
				青りんごゼリー		ヨーグルト	ピーチゼリー	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ			497kcal	500kcal	406kcal	441kcal	430kcal
	たんぱく質			11.3g	20.8g	12.3g	10.9g	14.8g
	脂質			13.6g	17.8g	7.6g	9.9g	12.1g
	食塩			2.9g	3.5g	2.0g	2.3g	3.7g
昼食	基本食			ご飯	赤飯	ご飯	ご飯	ご飯
				コンソメスープ	すまし汁	中華スープ	中華スープ	味噌汁
				鶏肉と冬野菜のクリーム煮	鮭の塩麹焼き	鶏と野菜の揚げ浸し	麻婆茄子	さわらのハニーマスタードソテー
				チーズポテトフライ	かぼちゃのいとこ煮	枝豆天	春巻き	れんこん挟み揚げ
				いんげんのごま和え	ブロッコリー玉子サラダ	梅とみょうがの冷奴	白菜と油揚げの煮浸し	なます
				赤かっぱ漬け	ゆず大根漬け	はりはり漬け	赤かっぱ漬け	ごま塩
	ｴﾈﾙｷﾞｰ			630kcal	570kcal	537kcal	632kcal	469kcal
	たんぱく質			25.1g	31.0g	23.3g	16.9g	20.7g
	脂質			22.0g	14.6g	21.2g	33.2g	15.8g
	食塩			5.4g	2.9g	3.1g	3.4g	1.8g
間食昼	基本食			ようかんロール	ゼリー	バウムクーヘン	黒糖くずもち	ベビーカステラ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ			69kcal	38kcal	139kcal	38kcal	94kcal
夕食	基本食			ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
				味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
				さばの照り焼き	かに玉甘酢あんかけ	赤魚の煮付け	親子煮	揚げ出し豆腐とさつま揚げの煮物
				ちくわの磯辺揚げ	メンチカツ	さつま芋天	さつま揚げと根菜の煮物	セロリとごぼうのきんぴら
				酢味噌和え	中華サラダ	ちくわと胡瓜の塩昆布和え	明太マカロニサラダ	切干大根と蒸し鶏のサラダ
				千切りたくあん	玉子風味ふりかけ	甘酢生姜	ごま塩	しそ昆布
	ｴﾈﾙｷﾞｰ			561kcal	596kcal	529kcal	621kcal	551kcal
	たんぱく質			23.5g	18.0g	22.9g	28.1g	21.8g
	脂質			20.2g	24.2g	7.6g	21.7g	18.8g
	食塩			3.1g	3.5g	3.3g	4.2g	4.0g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ			1757kcal	1704kcal	1611kcal	1732kcal	1544kcal
	たんぱく質			61.1g	69.8g	60.4g	55.9g	59.4g
	脂質			57.4g	56.6g	46.0g	64.8g	48.2g
	食塩			11.4g	9.9g	8.5g	9.9g	9.6g

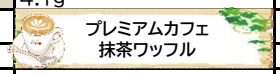
※当店のお米は国産米を使用しています

12月 NEXT-LD 新高円寺 Weekly Menu

		6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝食	基本食	食パン	ご飯	ご飯	クロワッサン・胚芽ロール	ご飯	ご飯	クリームリゾット
		コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	ウインナーと野菜のスープ	味噌汁	鶏団子と野菜のスープ	コンソメスープ
		ほうれん草スクランブル	さばの塩麹焼き	和風オムレツきのこあんかけ	いちごジャム	里芋と大根のそぼろ煮	玉子サラダ	マカロニサラダ
		ブルーベリージャム	ひじき煮	きんぴらごぼう	牛乳	根菜ごまサラダ	たいみそ	ヨーグルト
		牛乳	しその実あられ	ごま昆布		鮭風味ふりかけ	ピーチゼリー	
			ヨーグルト	青りんごゼリー		ヨーグルト		
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	400kcal	554kcal	464kcal	390kcal	487kcal	464kcal	463kcal
	ﾀﾝﾊﾟｸ質	14.6g	21.4g	11.0g	11.9g	18.9g	12.6g	14.3g
	脂質	16.8g	22.1g	11.0g	18.7g	11.9g	13.5g	12.2g
	食塩	2.2g	2.2g	2.3g	1.4g	2.1g	2.5g	2.6g
昼食	基本食	十五穀米	ご飯	ご飯	ビビンバ 世界の料理	ポークハヤシライス	ご飯	ご飯
		味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	中華スープ	コンソメスープ	味噌汁 世界の料理	すまし汁
		温豚しゃぶ	豚肉の生姜焼き	鶏肉の香草パン粉焼き	春巻き	チキンナゲット	タンドリーチキン	鶏肉とじゃが芋のごま味噌煮
		さつま芋のレモン煮	ジャーマンポテト	ほうれん草のソテー	れんこんマリネ	サラダ	ミニオムレツ	れんこんきんぴら
		とろろ	酢の物	フレンチサラダ	ザーサイ	角切りりんご	かにカマ春雨サラダ	なめ茸冷奴
		しば漬け	千切りたくあん	フルーツカクテル			ゆず大根漬け	かつお風味ふりかけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	643kcal	636kcal	535kcal	514kcal	643kcal	465kcal	664kcal
	ﾀﾝﾊﾟｸ質	18.1g	20.4g	18.5g	17.5g	20.3g	18.8g	30.6g
	脂質	26.6g	30.5g	16.0g	23.1g	27.7g	15.1g	23.1g
	食塩	3.1g	2.9g	3.1g	4.3g	2.5g	2.9g	2.5g
間食昼	基本食	プリン	ゼリー	チョコワッフル	シフォンケーキ カフェ	栗まんじゅう	水ようかん	蒸しパン
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	86kcal	38kcal	60kcal	130kcal	84kcal	67kcal	109kcal
夕食	基本食	ご飯 ご当地	ご飯 世界の料理	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		すまし汁	中華スープ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	コンソメスープ
		北海道	棒棒鶏(バンバンジー)	サーモンフライ タルタルソース	いわしのつみれの煮物	ハンバーグ きのこあんかけ	肉豆腐	ハンバーグ デミグラスソース
		鮭のちゃんちゃん焼き	焼売	五目玉子焼き	かぼちゃのいとこ煮	ちくわの磯辺揚げ	れんこんの挟み揚げ	豆と野菜の彩り煮
		ブロッコリーのかに餡かけ	杏仁豆腐	なます	冷やし茶碗蒸し	ツナスパゲティサラダ	酢味噌和え	アボカドポテトサラダ
		白菜のゆず風味和え	ザーサイ	さくら漬け	しそ昆布	しば漬け	青かっぱ漬け	千切りたくあん
		はりはり漬け						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	508kcal	479kcal	583kcal	579kcal	553kcal	613kcal	463kcal
	ﾀﾝﾊﾟｸ質	30.1g	20.7g	19.5g	29.8g	14.6g	19.5g	7.2g
	脂質	13.9g	13.0g	25.4g	12.2g	11.2g	26.1g	7.7g
	食塩	3.4g	3.1g	2.7g	4.6g	4.2g	2.8g	2.9g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1637kcal	1707kcal	1642kcal	1613kcal	1767kcal	1609kcal	1699kcal
	ﾀﾝﾊﾟｸ質	66.3g	62.5g	50.8g	61.7g	55.5g	51.9g	54.0g
	脂質	61.9g	65.6g	54.4g	61.6g	52.3g	54.8g	47.3g
	食塩	8.8g	8.2g	8.2g	10.5g	8.8g	8.2g	8.2g

※当店のお米は国産米を使用しています

12月 NEXT-LD 新高円寺 Weekly Menu

		13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝食	基本食	食パン	ご飯	ご飯	食パン	ご飯	ご飯	鮭のだし茶漬け
		コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	ポテトサラダ
		ハムステーキ・ハッシュドポテト	玉子焼き野菜あんかけ	かぶの鶏そぼろ煮	ハムスクランブルエッグ	豆腐と野菜の中華煮	千草玉子焼きの甘酢あんかけ	はりはり漬け
		ブルーベリージャム	春雨サラダ	ごぼうサラダ	いちごジャム	卵の花サラダ	スパゲティサラダ	ヨーグルト
		牛乳	たいみそ	しその実あられ	牛乳	ゆず大根漬け	しば漬け	
			ヨーグルト	青りんごゼリー		ヨーグルト	ピーチゼリー	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	449kcal	515kcal	472kcal	525kcal	395kcal	470kcal	388kcal
	たんぱく質	15.3g	14.0g	11.1g	23.6g	14.2g	11.0g	13.6g
	脂質	19.5g	13.5g	13.6g	21.7g	6.8g	9.6g	7.9g
	食塩	2.4g	2.6g	3.0g	2.9g	1.8g	3.4g	3.6g
昼食	基本食		ご飯	ご飯	山菜肉うどん	麦ご飯	ご飯	
			中華スープ 世界の料理	コンソメスープ	豆腐のふわふわ揚げ	味噌汁	コンソメスープ 世界の料理	
			プルコギ	チキンソテー シャリアピンソース	青菜のごま和え	さばの山椒焼き	赤魚のアクアパッツァ風	
			れんこんはさみ揚げ	チーズポテトフライ	マンゴープリン	ちくわの磯辺揚げ	メンチカツ	
			ほうれん草のごま和え	酢の物		中華サラダ	白菜のゆず風味和え	
			はりはり漬け	果物(バナナ)		甘酢生姜	鮭風味ふりかけ	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ		666kcal	517kcal	587kcal	582kcal	509kcal	
	たんぱく質		20.8g	21.6g	17.4g	23.0g	20.7g	
	脂質		33.5g	14.3g	26.4g	22.4g	19.3g	
	食塩		4.1g	2.8g	4.9g	3.0g	2.3g	
間食昼	基本食	チョコババロア		ようかんロール	ゼリー	バウムクーヘン	黒糖くずもち	ベビーカステラ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	85kcal		69kcal	38kcal	139kcal	38kcal	94kcal
夕食	基本食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		炒り鶏	チキンピカタ	ししゃもの塩焼き	さわらの梅煮	和風ハンバーグ	鶏肉のマスタード焼き	ぶりの柚子胡椒焼き
		セロリとごぼうのきんぴら	ジャーマンポテト	れんこんのきんぴら	キャベツとしらすのソテー	たけのこ土佐煮	茄子とすり身の挟み揚げ	かぼちゃのいとこ煮
		青菜のお浸し	茄子の南蛮漬け	菜の花のツナ和え	枝豆ポテトサラダ	オクラとささみのポン酢和え	冷やし茶碗蒸し	切干大根と蒸し鶏のサラダ
		ごま昆布	つぼ漬け	玉子風味ふりかけ	しそ昆布	はりはり漬け	ゆかり	甘酢生姜
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	493kcal	659kcal	402kcal	540kcal	437kcal	733kcal	620kcal
	たんぱく質	20.1g	21.7g	16.6g	24.8g	13.7g	31.6g	29.5g
	脂質	13.6g	28.6g	10.5g	15.5g	1.2g	38.1g	22.2g
	食塩	3.1g	2.7g	2.9g	4.2g	3.5g	4.7g	2.8g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1027kcal	1840kcal	1460kcal	1690kcal	1553kcal	1750kcal	1102kcal
	たんぱく質	37.6g	56.5g	50.5g	65.8g	52.8g	63.3g	45.2g
	脂質	37.1g	75.6g	40.0g	63.6g	40.0g	67.0g	31.6g
	食塩	5.5g	9.4g	8.7g	12.0g	8.4g	10.4g	6.5g

※当店のお米は国産米を使用しています

12月 NEXT-LD 新高円寺 Weekly Menu

		20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝食	基本食	クロワッサン・胚芽ロール	ご飯	ご飯	食パン	ご飯	ご飯	きのこと玉子の雑炊
		ポトフ	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	マカロニサラダ
		ブルーベリージャム	豆腐と玉子のかにあんかけ	かぶの鶏そぼろ煮	オムレツ・ハム	つくねの照り焼き	じゃが芋のそぼろあんかけ	はりはり漬け
		牛乳	ひじき煮	きんぴらごぼう	いちごジャム	根菜ごまサラダ	玉子サラダ	ヨーグルト
			しば漬け	鮭風味ふりかけ	牛乳	つぼ漬け	ごま塩	
			ヨーグルト	青りんごゼリー		ヨーグルト	ピーチゼリー	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	392kcal	406kcal	451kcal	500kcal	446kcal	407kcal	431kcal
	たんぱく質	13.1g	14.6g	10.8g	20.8g	13.6g	9.9g	15.2g
	脂質	17.0g	7.6g	8.5g	17.8g	11.0g	8.6g	12.4g
	食塩	2.1g	2.9g	3.0g	3.5g	2.3g	2.3g	3.8g
昼食	基本食	ご飯	明太クリームスパゲティ	赤飯	ご飯	キーマカレー 世界の料理	ご飯 世界の料理	ご飯
		味噌汁	コンソメスープ	すまし汁	すまし汁	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁
		さばの生姜煮	メンチカツ	あじのレモンペッパー焼き	揚げ出し豆腐と鶏の煮物	ほうれん草のソテー	油淋鶏	秋刀魚の竜田揚げ
		さつま芋天	アボカドポテトサラダ	切干大根煮	枝豆天	サラダ	麻婆春雨	豆腐のふわふわ揚げ
		れんこんマリネ	フルーチェ	梅とみょうがの冷奴	果物(オレンジ)	福神漬け	マンゴープリン	茄子の煮浸し お刺身
		つぼ漬け		ごま塩	しその実あられ		鮭風味ふりかけ	ごま昆布
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	711kcal	562kcal	506kcal	406kcal	422kcal	709kcal	611kcal
	たんぱく質	25.8g	20.7g	27.7g	14.1g	15.7g	24.6g	22.4g
	脂質	36.1g	19.9g	13.3g	10.9g	11.7g	28.3g	30.6g
	食塩	3.4g	3.5g	3.6g	2.2g	2.2g	4.3g	3.9g
間食昼	基本食	プリン	ゼリー	チョコワッフル	ショートケーキ カフェ	栗まんじゅう	プレミアムカフェ レーズンマフィン	蒸しパン
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	86kcal	38kcal	60kcal	128kcal	84kcal		109kcal
夕食	基本食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		中華スープ	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		かぶと厚揚げの旨煮	白身魚の磯辺揚げ	牛すき煮	ほっけの塩焼き	かれいの煮付け	赤魚の塩麹焼き	厚揚げと大根の生姜煮
		焼売	里芋の煮っころがし	茄子とすり身の挟み揚げ	キャベツとしらすのソテー	れんこんのきんぴら	五目玉子焼き	春巻き
		ちくわと胡瓜の塩昆布和え	鮭おろし	酢味噌和え	青菜のごま和え	冷やし茶碗蒸し	ツナスパゲティサラダ	白和え
		かつお風味ふりかけ	甘酢生姜	玉子風味ふりかけ	赤かっぱ漬け	しそ昆布	さくら漬け	ゆかり
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	464kcal	440kcal	588kcal	366kcal	501kcal	502kcal	501kcal
	たんぱく質	16.9g	20.0g	18.7g	19.9g	28.8g	22.2g	15.5g
	脂質	12.1g	8.0g	22.1g	7.2g	8.7g	18.9g	18.8g
	食塩	4.0g	1.6g	3.4g	3.4g	3.8g	2.8g	4.0g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1653kcal	1446kcal	1605kcal	1400kcal	1453kcal	1618kcal	1652kcal
	たんぱく質	59.3g	55.3g	59.0g	56.6g	59.8g	56.7g	55.0g
	脂質	69.8g	35.5g	45.9g	42.6g	32.9g	55.8g	66.1g
	食塩	9.6g	8.0g	10.1g	9.2g	8.3g	9.4g	11.9g

※当店のお米は国産米を使用しています

12月 NEXT-LD 新高円寺 Weekly Menu

		27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
朝食	基本食	食パン	ご飯	ご飯	クロワッサン・胚芽ロール	ご飯		
		コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	ウインナーと野菜のスープ	味噌汁		
		ほうれん草スクランブル	さばの塩焼き	和風オムレツきのこあんかけ	いちごジャム	里芋と大根のそぼろ煮		
		ブルーベリージャム	春雨サラダ	ごぼうサラダ	牛乳	卵の花サラダ		
		牛乳	鮭風味ふりかけ	たいみそ		千切りたくあん		
			ヨーグルト	青りんごゼリー		ヨーグルト		
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	400kcal	568kcal	503kcal	390kcal	445kcal		
	たんぱく質	14.6g	21.2g	11.3g	11.9g	17.7g		
	脂質	16.8g	21.1g	16.1g	18.7g	8.4g		
	食塩	2.2g	2.2g	2.1g	1.4g	1.8g		
昼食	基本食	ご飯	ご飯 	ご飯	十五穀米	年越しそば		
		すまし汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	天ぷら盛り合わせ		
		豆腐ハンバーグ 甘酢ソース	長野県 山賊焼き	カツ煮	鮭の西京焼き	青菜のお浸し		
		さつま揚げと根菜の煮物	切干大根煮	れんこんのきんぴら	ちくわの磯辺揚げ	オレンジ		
		バジルポテトサラダ	角切りりんご	フルーチェ	白菜のゆず風味和え			
		かつお風味ふりかけ	野沢菜	ごま昆布	甘酢生姜			
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	558kcal	449kcal	547kcal	529kcal	488kcal		
	たんぱく質	14.0g	17.8g	18.7g	29.3g	19.5g		
	脂質	14.6g	11.3g	15.6g	14.5g	13.4g		
	食塩	4.8g	2.1g	3.6g	2.3g	4.0g		
間食昼	基本食	チョコババロア	ミニロールケーキ	ようかんロール	誕生日ケーキ 	バウムクーヘン		
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	85kcal	137kcal	69kcal		139kcal		
夕食	基本食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
		味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁		
		ぶり大根	ポークチャップ	白身魚のマスタード焼き	五目旨煮	若鶏の照り焼き		
		茄子とすり身のはさみ揚げ	人参しりしり	さつま芋天	メンチカツ	枝豆天		
		オクラとささみのポン酢和え	茄子の南蛮漬け	ブロッコリー玉子サラダ	明太マカロニサラダ	フレンチサラダ		
		しば漬け	玉子風味ふりかけ	青かっぱ漬け	鮭風味ふりかけ	はりはり漬け		
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	594kcal	640kcal	568kcal	732kcal	483kcal		
	たんぱく質	28.5g	19.6g	19.6g	19.9g	20.2g		
	脂質	16.3g	28.8g	20.9g	37.4g	14.8g		
	食塩	4.0g	2.5g	2.4g	4.2g	2.9g		
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1637kcal	1794kcal	1687kcal	1651kcal	1555kcal		
	たんぱく質	59.3g	60.9g	50.8g	61.1g	59.3g		
	脂質	51.7g	67.5g	54.2g	70.6g	46.2g		
	食塩	11.0g	6.8g	8.1g	7.9g	8.8g		

※当店のお米は国産米を使用しています