Weekly Menu

日 曜日	10月26日 （月）	10月27日 （火）	10月28日 （水）	10月29日 （木）	10月30日 （金）	10月31日 （土）	11月1日 （日）
朝食				サラダバイキング	フレークとヨーグルト		
	菓子パン 牛乳	豚の味噌コーンバター ポテトサラダ 牛乳・小魚・納豆	ミートボール ほうれん草と人参のソテー 野菜ジュース・小魚・納豆	ピーマン肉詰めフライ 枝豆コーンソテー 牛乳・小魚・納豆	プレーンオムレツ 豚挽肉とピーマンの炒め 牛乳・小魚・納豆	菓子パン 牛乳	菓子パン 牛乳
		A ご飯・ふりかけ 大根と人参の味噌汁	A ご飯・ふりかけ 豆腐と小松菜の味噌汁	A ご飯・ふりかけ キャベツと玉葱の味噌汁	A ご飯・ふりかけ 白菜と大根の味噌汁		
		B ロールパン・ジャム キャベツのスープ	B ロールパン・ジャム わかめスープ	B ロールパン・ジャム ポテトとほうれん草のスープ	B ロールパン・ジャム 青梗菜と人参の中華スープ		
A食	E 881 kcal P 23.4 g F 33.9 g C 121.4 g S 3.9 g	E 900 kcal P 36.0 g F 20.7 g C 143.7 g S 4.1 g	E 800 kcal P 30.8 g F 12.2 g C 142.4 g S 3.2 g	E 925 kcal P 37.6 g F 22.6 g C 146.0 g S 3.9 g	E 971 kcal P 42.5 g F 20.2 g C 157.2 g S 4.1 g	E 881 kcal P 23.4 g F 33.9 g C 121.4 g S 3.9 g	E 881 kcal P 23.4 g F 33.9 g C 121.4 g S 3.9 g
B食	E 881 kcal P 23.4 g F 33.9 g C 121.4 g S 3.9 g	E 933 kcal P 25.1 g F 45.7 g C 90.8 g S 4.5 g	E 806 kcal P 17.6 g F 35.2 g C 94.2 g S 2.7 g	E 941 kcal P 25.6 g F 45.9 g C 97.0 g S 4.2 g	E 983 kcal P 30.6 g F 43.9 g C 110.0 g S 3.7 g	E 881 kcal P 23.4 g F 33.9 g C 121.4 g S 3.9 g	E 881 kcal P 23.4 g F 33.9 g C 121.4 g S 3.9 g
昼食	チキングリル オニオンソース 切干大根の青じそ和え ご飯 わかめと玉葱の味噌汁	豚丼 ハムとひじきの和風サラダ プチシュー	アジフライ おろしポン酢 ワカメと玉葱の中華和え ご飯 白菜と油揚げの味噌汁 つぼ漬	味噌煮込みうどん 白菜とツナのサラダ おにぎり（梅、高菜）	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース きゅうりともやしのゆかり和え ご飯 里芋と人参の味噌汁	葱チャーシュー炒飯 味噌ポテト とうもろこしと玉葱の中華スープ	白身魚のフリット レモンおろし醤油 竹輪とキャベツのマヨ和え ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁 のりの佃煮
	E 860 kcal P 36.0 g F 23.0 g C 131.2 g S 3.3 g	E 811 kcal P 30.0 g F 19.9 g C 130.7 g S 2.7 g	E 891 kcal P 28.1 g F 24.5 g C 144.4 g S 6.3 g	E 986 kcal P 30.8 g F 16.6 g C 183.4 g S 10.2 g	E 861 kcal P 37.0 g F 23.3 g C 127.9 g S 3.9 g	E 820 kcal P 18.6 g F 24.7 g C 133.3 g S 4.4 g	E 901 kcal P 33.0 g F 26.1 g C 138.5 g S 4.0 g
夕食	豚肉の南蛮焼き もやしときくらげの中華和え ご飯 小松菜と大根の中華スープ	鶏の黒胡椒炒め ペンネと三色ピーマンの ペペロンチーノ ご飯 キャベツとえのきの味噌汁	牛肉の五目炊き合わせ 青梗菜のお浸し ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚肉と野菜のケチャップ炒め ほうれん草と白滝のお浸し ご飯 大根と人参の味噌汁	【Halloween】 パンプキンシチュー イベント 紫キャベツのコールスロー ご飯 ハロウィンゼリー	メンチカツ 洋食屋風 小松菜の香味浸し ご飯 白菜とえのきの味噌汁	豚キムチ炒め キャベツとチャーシューの 中華和え ご飯 じゃが芋と青梗菜の味噌汁
	E 814 kcal P 28.2 g F 21.1 g C 132.9 g S 3.7 g	E 904 kcal P 29.5 g F 24.9 g C 145.2 g S 5.4 g	E 829 kcal P 23.9 g F 22.9 g C 138.1 g S 6.0 g	E 791 kcal P 30.0 g F 15.7 g C 139.6 g S 4.2 g	E 1,100 kcal P 31.7 g F 25.7 g C 194.1 g S 5.8 g	E 940 kcal P 20.8 g F 26.2 g C 157.8 g S 5.4 g	E 979 kcal P 25.8 g F 41.0 g C 131.5 g S 4.2 g

栄養価表示　E:エネルギー　P:たんぱく質　F：脂質　C:炭水化物　S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。