

Weekly Menu																																			
日曜日	10月19日 (月)					10月20日 (火)					10月21日 (水)					10月22日 (木)					10月23日 (金)					10月24日 (土)					10月25日 (日)				
 朝食						お茶漬け										サラダバイキング																			
	チキンカツ 小松菜とコーンの煮浸し 牛乳・小魚・納豆					ハンバーグ カリフラワーのコンソメ煮 牛乳・小魚・納豆					冷奴 そぼろ肉じゃが 野菜ジュース・小魚・納豆					野菜コロッケ ひじきと白滝の煮物 牛乳・小魚・納豆					温泉玉子 白菜とチャーシューの炒め 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 キャベツとえのきの味噌汁					A ご飯・ふりかけ 里芋と人参の味噌汁					A ご飯・ふりかけ 玉葱と油揚げの味噌汁					A ご飯・ふりかけ 白菜とえのきの味噌汁					A ご飯・ふりかけ じゃが芋と青梗菜の味噌汁														
	B ロールパン・ジャム ほうれん草のスープ					B ロールパン・ジャム 白菜と青梗菜の中華スープ					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 小松菜と大根の中華スープ					B ロールパン・ジャム 玉ねぎとコーンのスープ														
A食	E 884 kcal	P 36.7 g	F 19.9 g	C 141.8 g	S 3.1 g	E 914 kcal	P 38.2 g	F 19.2 g	C 149.1 g	S 4.4 g	E 847 kcal	P 35.1 g	F 12.8 g	C 146.5 g	S 3.4 g	E 844 kcal	P 33.2 g	F 16.6 g	C 143.9 g	S 4.1 g	E 877 kcal	P 39.0 g	F 21.7 g	C 132.5 g	S 4.7 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
B食	E 903 kcal	P 24.4 g	F 43.1 g	C 91.1 g	S 3.4 g	E 870 kcal	P 24.3 g	F 42.3 g	C 89.7 g	S 3.7 g	E 869 kcal	P 22.7 g	F 37.3 g	C 93.4 g	S 3.9 g	E 1,002 kcal	P 23.8 g	F 48.1 g	C 110.4 g	S 4.0 g	E 618 kcal	P 21.9 g	F 30.2 g	C 62.4 g	S 4.4 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	鶏の照り焼き 人参とニラのナムル ご飯 わかめと玉葱の味噌汁					麻婆豆腐飯 白菜とツナのボン酢和え ピーチゼリー					白身魚フライ トマトソース 海藻とオニオンのマリネサラダ ご飯 野菜スープ つぼ漬け					とんこつ醤油らーめん 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 おにぎり（サケ、五目）					揚げ鶏のネギだれ ピーマンのマリネ ご飯 白菜と油揚げの味噌汁 味付海苔														
	E 831 kcal	P 35.8 g	F 23.6 g	C 121.5 g	S 3.2 g	E 803 kcal	P 27.4 g	F 16.0 g	C 140.8 g	S 4.8 g	E 997 kcal	P 20.9 g	F 42.4 g	C 138.4 g	S 4.7 g	E 921 kcal	P 36.2 g	F 10.5 g	C 169.1 g	S 10.0 g	E 754 kcal	P 25.1 g	F 17.6 g	C 126.7 g	S 3.5 g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g
 夕食	牛肉の甘辛炒め もやしの赤じそ和え ご飯 白菜と油揚げの味噌汁					チキンストロガノフ いんげんとベーコンのソテー ご飯 フルーチェ イチゴ					野菜の四川風炒め わかめのツナ炒め ご飯 とうもろこしと玉葱の中華スープ					鶏肉の生姜焼き 枝豆の白和え ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁					豚肉と野菜の オイスターソース炒め おくらとえのきのお浸し ご飯 チンゲン菜と玉葱の中華スープ					鶏肉と野菜のトマト煮込み 切り干し大根の炒め煮 ご飯 キャベツと玉葱の味噌汁					揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ 豚ときのこの炒め煮 ご飯 キャベツと大根の味噌汁				
	E 834 kcal	P 23.4 g	F 26.8 g	C 130.4 g	S 4.1 g	E 893 kcal	P 29.0 g	F 23.0 g	C 147.1 g	S 3.3 g	E 914 kcal	P 29.8 g	F 31.1 g	C 136.1 g	S 4.6 g	E 796 kcal	P 31.2 g	F 18.7 g	C 131.4 g	S 3.1 g	E 793 kcal	P 30.7 g	F 16.7 g	C 137.8 g	S 4.0 g	E 958 kcal	P 40.0 g	F 28.5 g	C 142.8 g	S 4.0 g	E 948 kcal	P 23.7 g	F 26.9 g	C 156.7 g	S 4.1 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。