Weekly Menu

日 曜日	10月5日 （月）	10月6日 （火）	10月7日 （水）	10月8日 （木）	10月9日 （金）	10月10日 （土）	10月11日 （日）
朝食		お茶漬け		サラダバイキング			
	ハム野菜炒め ポテトサラダ 牛乳・小魚・納豆	目玉焼き ベーコンとブロッコリーのソテー 牛乳・小魚・納豆	鶏肉団子の甘酢あん 小松菜とコーンの煮浸し 野菜ジュース・小魚・納豆	肉入りコロッケ ひじきと大豆の煮物 牛乳・小魚・納豆	ウィンナー（2本） 大根と人参の炒め煮 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 玉葱と豆腐の味噌汁	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 859kcal P 32.2g F 17.9g C 144.1g S 4.9g	E 882kcal P 37.6g F 17.4g C 146.7g S 3.7g	E 965kcal P 45.0g F 20.1g C 150.6g S 4.9g	E 957kcal P 37.8g F 21.5g C 156.5g S 4.5g	E 890kcal P 37.1g F 22.5g C 135.7g S 4.0g	E 881kcal P 23.4g F 33.9g C 121.4g S 3.9g	E 881kcal P 23.4g F 33.9g C 121.4g S 3.9g
B食	E 877kcal P 19.9g F 41.1g C 92.1g S 5.2g	E 838kcal P 23.4g F 40.0g C 89.3g S 3.3g	E 989kcal P 32.6g F 44.6g C 100.7g S 5.3g	E 966kcal P 25.6g F 45.2g C 94.5g S 4.1g	E 898kcal P 24.8g F 46.0g C 92.7g S 4.3g	E 881kcal P 23.4g F 33.9g C 121.4g S 3.9g	E 881kcal P 23.4g F 33.9g C 121.4g S 3.9g
昼食	チキンソテー おろしだれ 小松菜のお浸し ご飯 わかめと玉葱の味噌汁 つぼ漬け	中華丼 キャベツとチャーシューの中華和え 飲むヨーグルト	イタリアンハンバーグ パプリカと大根のピクルス ご飯 野菜スープ 味付海苔	きつねうどん 蒸し鶏と胡瓜の梅和え おにぎり（梅、サケ）	チキンソテー マスタードソース 白菜とツナのポン酢和え ご飯 キャベツと玉葱の味噌汁	豚と豆腐のトマト旨煮 キャベツのツナマヨサラダ ご飯 コンソメスープ	白身魚のフリット ジンジャーソース ポテトの醤油バター風味 ご飯 白菜と人参の味噌汁
	E 894kcal P 37.6g F 28.3g C 126.2g S 5.8g	E 871kcal P 28.2g F 21.5g C 142.5g S 3.4g	E 757kcal P 22.8g F 14.0g C 138.1g S 6.7g	E 1,077kcal P 40.4g F 20.6g C 188.3g S 7.7g	E 822kcal P 35.8g F 23.2g C 121.7g S 3.5g	E 987kcal P 39.9g F 34.0g C 135.6g S 5.7g	E 950kcal P 31.5g F 33.2g C 136.1g S 2.4g
夕食	【勝ち飯】 カラフル回鍋肉 ほうれん草と蒸し鶏のマヨ和え ご飯 中華玉子スープ	チキン南蛮 青梗菜のゆず醤油 ご飯 白菜と油揚げの味噌汁	カレーライス キャベツサラダ いちごゼリー	スパイシーポークジンジャー 小松菜と人参のなめたけ和え ご飯 とうもろこしと玉葱の中華スープ	肉じゃが いんげんのおかか和え ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁 のりの佃煮	鶏肉の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 オクラの梅和え ご飯 大根と人参の味噌汁	麻婆茄子 春雨サラダ ご飯 チンゲン菜と大根の中華スープ
	E 920kcal P 31.8g F 28.3g C 138.7g S 4.8g	E 1,144kcal P 37.5g F 51.4g C 136.7g S 4.8g	E 1,026kcal P 27.1g F 30.1g C 165.5g S 6.2g	E 789kcal P 27.1g F 15.0g C 141.2g S 4.6g	E 935kcal P 25.5g F 25.2g C 158.1g S 5.3g	E 868kcal P 30.9g F 20.8g C 144.8g S 5.1g	E 857kcal P 25.5g F 23.9g C 141.3g S 6.2g

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。