

Weekly Menu																																			
日曜日	10月12日 (月)					10月13日 (火)					10月14日 (水)					10月15日 (木)					10月16日 (金)					10月17日 (土)					10月18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					ミートボール 小松菜の煮浸し 牛乳・小魚・納豆					チキンナゲット ブロッコリーの青煮 野菜ジュース・小魚・納豆					だし巻き玉子 ウィンナーと野菜のソテー 牛乳・小魚・納豆					豚野菜炒め マカロニサラダ 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 835 kcal	P 35.2 g	F 16.2 g	C 137.5 g	S 4.1 g	E 841 kcal	P 35.7 g	F 14.5 g	C 142.9 g	S 4.1 g	E 885 kcal	P 38.2 g	F 21.3 g	C 136.9 g	S 4.3 g	E 1,065 kcal	P 40.9 g	F 27.5 g	C 165.4 g	S 4.9 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 1,007 kcal	P 26.6 g	F 48.7 g	C 105.7 g	S 4.8 g	E 995 kcal	P 25.2 g	F 45.0 g	C 111.4 g	S 4.1 g	E 1,051 kcal	P 29.2 g	F 52.1 g	C 114.7 g	S 4.9 g	E 1,223 kcal	P 31.3 g	F 58.7 g	C 128.8 g	S 4.8 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	ビックメンチカツ オクラとコーンの わさび醤油マリネ ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁					豚焼肉丼  ツナキャベツ ぶどうゼリー					インド風タンドリーチキン 蓮根と人参のピクルス ご飯 野菜スープ のりの佃煮					ミートソース スパゲッティ  蒸し鶏と野菜のレモンマリネ 菓子パン					豆腐ハンバーグ 緑黄色野菜のおかか和え ご飯 わかめと油揚げの味噌汁 たくあん					ケチャップオムライス かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え ベーコンとキャベツのスープ					さわらのんにくバターソース 青梗菜のお浸し ご飯 わかめと玉ねぎの中華スープ				
	E 1,044 kcal	P 23.6 g	F 37.9 g	C 155.6 g	S 3.1 g	E 794 kcal	P 25.4 g	F 17.2 g	C 136.9 g	S 2.3 g	E 851 kcal	P 34.0 g	F 24.9 g	C 127.0 g	S 4.2 g	E 896 kcal	P 32.2 g	F 27.3 g	C 137.2 g	S 3.7 g	E 636 kcal	P 18.5 g	F 8.4 g	C 125.3 g	S 2.8 g	E 877 kcal	P 22.1 g	F 28.5 g	C 137.5 g	S 5.5 g	E 902 kcal	P 29.0 g	F 30.2 g	C 129.1 g	S 3.9 g
 夕食	高野豆腐の生姜家常豆腐 大根の梅マヨ和え 菜飯 青梗菜と玉葱の中華スープ					チキンのデミトマやわか煮 ブロッコリーのガーリック炒め ご飯 ふりかけ					アジフライ 香味ソース  キャベツのゆず和え ご飯 小松菜と大根の中華スープ					鶏肉と大根のうま煮 白菜と人参のピリ辛和え ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁					ポークソテー おろしソース ひじきと切干大根のきんぴら ご飯 キャベツと大根の味噌汁					ヤンニョムチキン レンコンサラダ ご飯 白菜と人参の中華スープ					豚肉ときのこのぼん酢炒め ゆかりポテト ご飯 大根の味噌汁				
	E 835 kcal	P 29.9 g	F 23.1 g	C 132.9 g	S 3.9 g	E 813 kcal	P 25.6 g	F 19.0 g	C 139.1 g	S 2.3 g	E 755 kcal	P 23.5 g	F 11.6 g	C 141.7 g	S 4.3 g	E 864 kcal	P 30.3 g	F 20.2 g	C 142.0 g	S 5.3 g	E 858 kcal	P 26.5 g	F 25.4 g	C 134.7 g	S 5.7 g	E 1,029 kcal	P 31.4 g	F 37.7 g	C 144.5 g	S 2.8 g	E 781 kcal	P 29.6 g	F 15.5 g	C 136.1 g	S 4.0 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。