

# Weekly Menu



| 日<br>曜日 | 11月2日<br>(月)                                              | 11月3日<br>(火)                                      | 11月4日<br>(水)                                            | 11月5日<br>(木)                                         | 11月6日<br>(金)                                      | 11月7日<br>(土)                                       | 11月8日<br>(日)                                       |
|---------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 朝食<br>  |                                                           |                                                   |                                                         | サラダバイキング                                             |                                                   |                                                    |                                                    |
|         | ハンバーグ<br>蓮根と人参のきんぴら<br>牛乳・小魚・納豆                           | 菓子パン<br><br>牛乳                                    | 白菜と挽肉の炒め煮<br>マカロニサラダ<br>野菜ジュース・小魚・納豆                    | 目玉焼き<br>ポテトの甘辛炒め<br>牛乳・小魚・納豆                         | ウィンナー<br>ひじきと枝豆の煮物<br>牛乳・小魚・納豆                    | 菓子パン<br><br>牛乳                                     | 菓子パン<br><br>牛乳                                     |
|         | A ご飯・ふりかけ<br>キャベツとえのきの味噌汁                                 |                                                   | A ご飯・ふりかけ<br>玉葱と豆腐の味噌汁                                  | A ご飯・ふりかけ<br>大根と人参のすまし汁                              | A ご飯・ふりかけ<br>じゃが芋と青梗菜の味噌汁                         |                                                    |                                                    |
|         | B ロールパン・ジャム<br>ほうれん草のスープ                                  |                                                   | B ロールパン・ジャム<br>キャベツのスープ                                 | B ロールパン・ジャム<br>小松菜と大根の中華スープ                          | B ロールパン・ジャム<br>玉ねぎとコーンのスープ                        |                                                    |                                                    |
| A食      | E 826 P 35.5 F 14.1 C 141.5 S 3.7<br>kcal g g g g         | E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9<br>kcal g g g g | E 938 P 35.8 F 22.6 C 151.3 S 4.2<br>kcal g g g g       | E 864 P 34.8 F 15.4 C 149.1 S 4.0<br>kcal g g g g    | E 947 P 41.2 F 25.4 C 140.7 S 4.7<br>kcal g g g g | E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9<br>kcal g g g g  | E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9<br>kcal g g g g  |
| B食      | E 838 P 23.2 F 37.4 C 89.9 S 4.0<br>kcal g g g g          | E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9<br>kcal g g g g | E 964 P 23.2 F 47.1 C 95.5 S 4.5<br>kcal g g g g        | E 891 P 23.6 F 39.5 C 95.2 S 4.3<br>kcal g g g g     | E 960 P 29.1 F 48.9 C 93.4 S 5.0<br>kcal g g g g  | E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9<br>kcal g g g g  | E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9<br>kcal g g g g  |
| 昼食<br>  | ケイジャンチキン<br>青梗菜のゆず醤油<br>ご飯<br>里芋と人参の味噌汁<br>つば漬け           | ガバオライス<br>カリフラワーのピクルス<br>とうもろこしと玉葱の中華スープ          | 鶏肉の一味唐辛子焼き<br>海藻と玉ねぎの梅おかか和え<br>ご飯<br>白菜と油揚げの味噌汁<br>味付海苔 | 豚キムチ味噌ラーメン<br>蒸し鶏のコールスローサラダ<br>おにぎり（梅、サケ）            | ヒレカツ<br>玉ねぎとハムのマリネ<br>ご飯<br>ミネストローネ<br>しば漬け       | 白身魚の<br>マヨネーズチーズ焼き<br>塩コーンポテト<br>ご飯<br>キャベツと玉葱の味噌汁 | インド風<br>タンドリーチキン<br>小松菜のなめ茸おろし<br>ご飯<br>白菜とえのきの味噌汁 |
|         | E 834 P 35.2 F 22.8 C 125.8 S 3.6<br>kcal g g g g         | E 840 P 34.1 F 22.2 C 130.8 S 3.5<br>kcal g g g g | E 835 P 36.4 F 22.0 C 125.5 S 3.1<br>kcal g g g g       | E 1,051 P 39.6 F 20.3 C 177.0 S 12.5<br>kcal g g g g | E 821 P 24.7 F 13.5 C 152.5 S 5.5<br>kcal g g g g | E 888 P 31.7 F 29.2 C 128.6 S 3.3<br>kcal g g g g  | E 832 P 35.8 F 24.4 C 121.5 S 3.2<br>kcal g g g g  |
| 夕食<br>  | ピーマン肉詰めフライと<br>野菜コロッケ<br>蒸し鶏とごぼうのマヨ和え<br>ご飯<br>白菜と人参のすまし汁 | ブルコギボーク<br>キャベツのフレンチサラダ<br>ご飯<br>サムゲタン風スープ        | 豚の生姜焼き<br>おくらとえのきのお浸し<br>ご飯<br>ほうれん草と人参の味噌汁             | 鶏肉とキャベツの<br>ガリパタ炒め<br>切干大根の青じそ和え<br>ご飯<br>コンソメスープ    | 豚と野菜のトマト旨煮<br>白菜のお浸し<br>ご飯<br>のりの佃煮               | 茄子味噌炒めと餃子<br>かぼちゃとベーコンの和風煮<br>ご飯<br>チンゲン菜と大根の中華スープ | 肉じゃが<br>白菜とツナのポン酢和え<br>ご飯<br>大根と人参の味噌汁             |
|         | E 918 P 19.4 F 28.9 C 150.5 S 3.2<br>kcal g g g g         | E 892 P 33.2 F 21.3 C 147.7 S 2.3<br>kcal g g g g | E 800 P 28.0 F 18.4 C 134.0 S 4.3<br>kcal g g g g       | E 793 P 29.7 F 18.5 C 131.6 S 3.9<br>kcal g g g g    | E 873 P 27.1 F 21.6 C 146.1 S 5.4<br>kcal g g g g | E 870 P 25.6 F 23.8 C 145.2 S 3.9<br>kcal g g g g  | E 869 P 23.7 F 22.1 C 149.5 S 5.3<br>kcal g g g 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。