

Weekly Menu



日 曜日	11月16日 (月)	11月17日 (火)	11月18日 (水)	11月19日 (木)	11月20日 (金)	11月21日 (土)	11月22日 (日)
		お茶漬け		サラダバイキング			
朝食	焼売 ほうれん草と人参のソテー 牛乳・小魚・納豆	和風マーボ豆腐 ポテトサラダ 牛乳・小魚・納豆	ハム野菜炒め 春雨サラダ 野菜ジュース・小魚・納豆	肉団子（甘酢だれ） 枝豆コーンソテー 牛乳・小魚・納豆	ミートオムレツ 蓮根と竹輪のきんぴら 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 三種野菜のすまし汁	A ご飯・ふりかけ 玉葱と豆腐の味噌汁	A ご飯・ふりかけ 白菜と油揚げの味噌汁	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 玉ねぎとコーンのスープ	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 ミネストローネ	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 キャベツのスープ		
	E P F C S 848 35.1 17.4 139.0 4.8 kcal g g g g	E P F C S 972 40.4 23.6 152.2 3.9 kcal g g g g	E P F C S 783 28.6 9.7 146.4 3.6 kcal g g g g	E P F C S 915 38.8 18.1 152.5 4.3 kcal g g g g	E P F C S 846 34.9 14.9 144.0 4.1 kcal g g g g		
B食	E P F C S 874 23.0 40.9 94.9 5.1 kcal g g g g	E P F C S 960 28.1 47.5 89.9 3.9 kcal g g g g	E P F C S 822 16.5 32.3 102.1 3.8 kcal g g g g	E P F C S 928 26.8 42.1 94.4 3.9 kcal g g g g	E P F C S 872 23.1 40.1 89.6 4.5 kcal g g g g	E P F C S 881 23.4 33.9 121.4 3.9 kcal g g g g	E P F C S 881 23.4 33.9 121.4 3.9 kcal g g g g
昼食	揚げ鶏のネギ南蛮だれ 海藻とキャベツの中華和え ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁 つぼ漬け	豚塩カルビ丼  ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え パインゼリー	BBQチキン 小松菜のお浸し ご飯 白菜と人参の味噌汁 ふりかけ	カルボナーラ  大根とツナの青じそサラダ 菓子パン	アジフライ キャベツのお浸し ご飯 里芋と人参の味噌汁 味付海苔	チャーハンWITH肉そぼろ 緑野菜のシーザーサラダ チゲ風スープ	豚さんぴら 小松菜のなめ茸おろし ご飯 キャベツと玉葱の味噌汁
	E P F C S 852 29.6 24.6 130.5 4.8 kcal g g g g	E P F C S 874 26.3 25.5 139.3 1.9 kcal g g g g	E P F C S 950 48.9 27.2 131.5 4.7 kcal g g g g	E P F C S 917 31.0 30.5 135.0 4.5 kcal g g g g	E P F C S 908 30.2 23.3 149.6 4.0 kcal g g g g	E P F C S 770 27.4 26.7 106.1 7.2 kcal g g g g	E P F C S 816 27.7 17.6 139.5 3.7 kcal g g g g
	豚の粗挽きペッパー焼き おくらとワカメの酢の物 ご飯 とうもろこしと玉葱の中華スープ	チャプチェ 青梗菜ともやしのナムル ご飯 白菜とえのきの味噌汁	クリームシチュー  ササミフライ ご飯 さつまいもと栗のタルト	豚甘辛炒め 小松菜のおかか和え ご飯 わかめと玉葱の味噌汁	豚と野菜のカレー炒め かぼちゃとブロッコリーのサラダ ご飯 けんちん汁	一口餃子の磯辺揚げ ペンネナポリタン ご飯 青梗菜と玉葱の中華スープ	チキンピカタ トマトソース 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え ご飯 野菜スープ
	E P F C S 817 29.9 18.6 138.4 5.7 kcal g g g g	E P F C S 962 23.6 27.2 162.4 7.5 kcal g g g g	E P F C S 1,274 60.5 37.5 180.1 5.3 kcal g g g g	E P F C S 840 30.0 20.0 135.4 4.8 kcal g g g g	E P F C S 893 31.4 26.0 139.6 4.5 kcal g g g g	E P F C S 1,037 18.5 41.1 151.3 3.3 kcal g g g g	E P F C S 995 42.0 34.2 134.6 5.9 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。