



日曜日	11月23日 (月)	11月24日 (火)	11月25日 (水)	11月26日 (木)	11月27日 (金)	11月28日 (土)	11月29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 花野菜のコンソメ煮 牛乳・小魚・納豆	肉入りコロッケ 大根とベーコンの洋風きんぴら 野菜ジュース・小魚・納豆	肉そぼろ 温泉玉子 牛乳・小魚・納豆	チキンナゲット 切干大根の炒め煮 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 白菜とえのきの味噌汁	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 コーンスープ	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 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g	E 844 P 36.2 F 17.9 C 135.7 S 3.4 kcal g g g g	E 933 P 29.7 F 23.1 C 151.6 S 4.3 kcal g g g g	E 995 P 44.1 F 30.0 C 139.0 S 3.9 kcal g g g g	E 1,057 P 43.8 F 25.4 C 165.8 S 4.5 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g
B食	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g	E 877 P 24.1 F 41.6 C 92.6 S 3.8 kcal g g g g	E 939 P 16.4 F 46.1 C 94.3 S 3.8 kcal g g g g	E 1,011 P 32.1 F 53.3 C 97.0 S 4.2 kcal g g g g	E 1,070 P 31.9 F 49.1 C 110.4 S 4.1 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g
 昼食	豚ロースのとんてき風 コールスローサラダ ご飯 わかめと玉葱の味噌汁	肉味噌炒め丼  大根とツナのおかか和え ミニたい焼き	照り焼きハンバーグ 胡瓜とカリフラワーの梅和え ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 つぼ漬	醤油ラーメン  餃子 おにぎり（昆布、梅）	グリルチキン サルサソース キャベツの酢の物 ご飯 けんちん汁 のりの佃煮	豚と筍の炒め キャベツとオクラの塩昆布和え ご飯 とうもろこしと玉葱の中華スープ	たらざんぎ  ポテといんげんのサラダ ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁
	E 830 P 25.6 F 22.4 C 132.8 S 5.6 kcal g g g g	E 727 P 21.8 F 19.8 C 118.9 S 3.4 kcal g g g g	E 686 P 23.6 F 6.8 C 136.3 S 4.5 kcal g g g g	E 882 P 23.7 F 27.2 C 133.9 S 8.5 kcal g g g g	E 863 P 35.8 F 24.1 C 128.6 S 3.6 kcal g g g g	E 876 P 25.9 F 32.2 C 125.2 S 3.3 kcal g g g g	E 727 P 29.8 F 12.7 C 123.4 S 3.0 kcal g g g g
 夕食	ポテト麻婆 ハムとひじきの中華サラダ ご飯 小松菜と大根の中華スープ	豚肉と野菜の塩炒め 白菜と玉葱の和風和え ご飯 大根と人参のすまし汁	【岐阜】 鶏ちゃん 青梗菜と油揚げの炒め ご飯 白菜と油揚げの味噌汁	鶏肉とこんにゃくの ピリ辛炒め 竹輪とわかめの和風マヨ和え ご飯 大根と人参の味噌汁	牛肉とニラのガーリック炒め ブロッコリーのカレーマヨ和え ご飯 キャベツとえのきの味噌汁	根菜のポトフ 蒸し鶏と野菜のレモンマリネ ご飯 ふりかけ	豚肉と白菜のボン酢炒め きゅうりの生薑醤油 ご飯 じゃが芋と青梗菜の味噌汁
	E 862 P 26.6 F 20.2 C 147.9 S 6.1 kcal g g g g	E 793 P 26.3 F 23.0 C 124.1 S 4.0 kcal g g g g	E 1,024 P 35.8 F 33.9 C 147.0 S 7.6 kcal g g g g	E 1,045 P 31.3 F 36.5 C 152.2 S 5.7 kcal g g g g	E 954 P 24.4 F 41.6 C 124.8 S 4.8 kcal g g g g	E 749 P 27.3 F 14.8 C 130.6 S 3.4 kcal g g g g	E 777 P 25.9 F 20.9 C 125.4 S 3.0 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。