

Weekly Menu



日 曜日	11月9日 (月)	11月10日 (火)	11月11日 (水)	11月12日 (木)	11月13日 (金)	11月14日 (土)	11月15日 (日)
 朝食				サラダバイキング	フレークとヨーグルト		
	ブレンオムレツ ブロッコリーとベーコンのソテー 牛乳・小魚・納豆	豚野菜炒め スパゲティサラダ 牛乳・小魚・納豆	かぼちゃのコロッケ 小松菜とコーンの煮浸し 野菜ジュース・小魚・納豆	そぼろ肉じゃが 冷奴 牛乳・小魚・納豆	メンチカツ コーンとキャベツのソテー 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 じゃが芋と玉葱の味噌汁	A ご飯・ふりかけ 大根と人参の味噌汁	A ご飯・ふりかけ 豆腐と玉葱のすまし汁	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 ほうれん草と玉葱のスープ	B ロールパン・ジャム わかめスープ	B ロールパン・ジャム 白菜と人参の中華スープ	B ロールパン・ジャム 洋野菜のスープ		
A食	E 857 P 35.7 F 20.2 C 134.3 S 3.8 kcal g g g g	E 969 P 36.8 F 28.4 C 143.1 S 5.0 kcal g g g g	E 927 P 31.2 F 20.8 C 154.1 S 3.4 kcal g g g g	E 901 P 41.8 F 18.9 C 145.0 S 4.4 kcal g g g g	E 1,070 P 38.2 F 27.7 C 169.8 S 5.3 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 858 P 22.5 F 42.2 C 92.6 S 4.2 kcal g g g g	E 1,001 P 25.4 F 53.7 C 91.2 S 5.4 kcal g g g g	E 942 P 18.8 F 44.2 C 93.8 S 3.8 kcal g g g g	E 940 P 31.5 F 43.8 C 95.3 S 4.8 kcal g g g g	E 1,089 P 26.0 F 52.0 C 115.5 S 5.6 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	グリルチキン オニオンソース 青梗菜とえのきのお浸し ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁 ふりかけ	キーマカレー丼  キャベツとハムのマリネ 和梨ゼリー	ハンバーグ おろしソース 小松菜とひじきのお浸し ご飯 里芋の味噌汁 のりの佃煮	けんちんうどん  蒸し鶏と胡瓜の梅和え おにぎり（五目、サケ）	鶏も肉の こがし味噌焼き 蓮根と玉葱のマヨ和え ご飯 青梗菜と玉葱のすまし汁 たくあん	豚と野菜の オイスターソース炒め ブロッコリーとコーンの 辛子マヨネーズ ご飯 小松菜と大根の中華スープ	鶏も肉の漬け焼き スイートエンドウのおかか和え ご飯 キャベツとえのきの味噌汁
	E 879 P 36.8 F 29.1 C 122.0 S 4.1 kcal g g g g	E 891 P 24.3 F 22.6 C 154.0 S 4.8 kcal g g g g	E 759 P 26.4 F 8.2 C 150.9 S 5.5 kcal g g g g	E 829 P 28.4 F 13.6 C 151.8 S 7.5 kcal g g g g	E 920 P 36.7 F 30.0 C 128.8 S 4.8 kcal g g g g	E 832 P 28.4 F 24.5 C 129.1 S 2.5 kcal g g g g	E 852 P 36.0 F 21.6 C 130.8 S 3.8 kcal g g g g
 夕食	豚と根菜の甘辛きんぴら 栗かぼちゃの含め煮 ご飯 わかめと玉ねぎの中華スープ	鶏肉と大根の炒め煮 ブロッコリーとパプリカのナムル ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚焼肉ともやしの 油淋ソース レンコンの肉味噌炒め ご飯 白菜の中華スープ	チキンとキャベツの コンソメ煮 大根の柚子和え ご飯 カップヨーグルト	豚肉とインゲンの炒め 大根のそぼろあん ご飯 白菜とえのきの味噌汁	さわらの照り焼き  白菜とハムの炒め ご飯 豚汁	豚とチンゲン菜の 塩レモン炒め ポテトの磯辺揚げ ご飯 大根の味噌汁
	E 916 P 32.4 F 21.7 C 152.1 S 5.0 kcal g g g g	E 844 P 29.9 F 17.1 C 146.4 S 5.1 kcal g g g g	E 916 P 34.5 F 24.7 C 143.3 S 4.0 kcal g g g g	E 845 P 35.4 F 20.4 C 135.8 S 6.1 kcal g g g g	E 800 P 33.1 F 18.0 C 129.9 S 5.6 kcal g g g g	E 802 P 31.8 F 15.0 C 132.8 S 4.1 kcal g g g g	E 813 P 27.3 F 19.7 C 134.5 S 3.2 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。