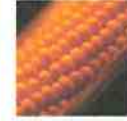




WEEKLY MENU



日	10月14日				10月15日				10月16日				10月17日				10月18日				10月19日				10月20日									
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)									
朝食	和食 あじの南蛮漬け コンニャクごぼう ライス、味噌汁				和食 和風スクランブル ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め ライス、味噌汁				和食 だし巻き卵 ひじきの煮付け ライス、味噌汁				和食 S小鉢肉団子の旨煮 ハムと野菜のカレー炒め ライス、味噌汁				和食 きんぴら牛焼肉 五子豆腐 ライス、味噌汁				和食 豚挽肉とインゲンの味噌炒め 大根のそぼろあん ライス、味噌汁				和食 厚揚げと野菜の生姜煮 焼きなす ライス、味噌汁									
	洋食 オムレツ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 白身魚フライ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ジャーマンポテト 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ミックススクランブル 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ウインナー 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ベーコン 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ゆで卵 朝食サラダ パン、スープ									
	和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー													
	牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶													
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)						
和食	848	22.0	15.9	3.1	926	25.5	24.2	3.1	796	21.3	14.7	2.9	902	22.5	21.1	3.7	941	25.3	25.2	3.1	822	20.4	15.8	2.8	828	24.2	16.3	3.9						
洋食	779	23.8	27.2	4.3	824	26.3	30.0	4.5	863	20.1	36.0	2.6	849	27.4	35.4	4.4	833	28.9	35.1	4.3	815	23.5	35.1	3.9	708	22.7	34.4	2.8						
昼食	【麺】 カレーうどん ソーセージフライ フルーツ ライス、漬物				【弁当】 鶏の唐揚げ 油揚げと大根の煮付け ポテトサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 ヒレカツとシュウマイ 小松菜と白滝の煮浸し ごぼうサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 豚肉野菜巻きフライとハンバーグ 蓮根と竹輪のきんぴら 春雨サラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 照焼きチキンとミートロquette 筍と高菜の炒め スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				【麺】 タンメン 焼き餃子 ライス小 フルーツ				【丼】 スタミナ丼 チンゲン菜とパプリカのゴマ和え 汁物 フルーツ									
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)						
	945	23.9	16.5	6.8	947	33.0	29.8	3.8	825	24.5	18.8	3.6	903	25.8	23.2	4.5	894	28.0	22.8	4.2	895	28.1	14.3	9.2	829	21.7	15.5	4.1						
	A	鱈と根菜のみぞれ煮				A	豚肉の生姜焼き				A	秋刀魚塩焼き				A	鯖の味噌煮				A	チキンカレー(甘口)				A	鱈の塩麴焼き				A	とんかつ		
B	チキンカツ				B	豆腐つくねと根菜の醤油あん ゆず風味				B	ロールキャベツ 野菜トマトソース				B	チキン南蛮				B	カシ米尔カレー(辛口)				B	ポーク焼肉の胡麻だれ				B	チキンのきのこクリームソース			
夕食	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 小松菜とコーンのじゃこ和え デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 豚肉と野菜のピーファン デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 茹で野菜のゴマ風味 デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> マカロニコーンソテー デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> カリフラワーの柚子風味ピクルス デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ほうれん草ともやしのナムル デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ブロッコリーの辛子マヨネーズ デザート ライス、汁物									
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)						
	A定食	879	27.7	17.7	4.7	897	28.2	22.0	2.7	891	27.8	27.5	3.3	963	30.0	30.1	3.4	1277	30.6	24.7	3.5	709	26.6	7.3	2.9	1051	23.3	40.4	3.6					
	B定食	995	26.9	30.4	3.9	860	21.3	16.9	5.2	744	19.4	10.7	4.0	1004	34.7	32.3	3.6	1293	27.3	30.6	3.3	886	28.3	19.9	4.8	1074	34.2	43.1	3.2					

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。