



# WEEKLY MENU



日	10月21日				10月22日				10月23日				10月24日				10月25日				10月26日				10月27日							
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)							
朝食	和食 鯖の塩焼き 切干大根 ライス、味噌汁				和食 豚肉と蓮根の味噌炒め オクラと寒天の土佐酢かけ ライス、味噌汁				和食 だし巻き卵 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ライス、味噌汁				和食 目玉焼き 納豆(カップ) ライス、味噌汁				和食 厚揚げと人参の中華炒め煮 さつま揚げとぜんまいの炒め煮 ライス、味噌汁				和食 肉じゃがコロケ ピリ辛こんにやく ライス、味噌汁				和食 ゆで卵 カリフラワーのじゃこ梅びたし ライス、味噌汁							
	洋食 ミートオムレツ 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 照焼き肉団子 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ソーセージのカツ 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 豚肉とシメジの炒め煮 朝食サラダ パン、スープ				洋食 コーンスクランブル 朝食サラダ パン、スープ							
	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				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				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				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				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				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				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							
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)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
和食	1038	29.6	29.5	3.9	862	22.6	17.3	3.6	811	20.7	16.7	2.4	884	27.9	20.9	2.4	975	23.8	31.4	3.1	948	20.1	24.2	3.0	813	25.3	15.9	2.7				
洋食	777	23.8	26.9	4.3	860	27.5	34.5	4.8	690	17.7	25.2	3.0	1015	31.1	43.7	6.3	815	24.5	35.4	3.9	767	23.0	28.0	3.9	716	18.7	35.0	2.9				
昼食	【弁当】 豚肉の生姜焼き 里芋の彩りあんかけ マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				【麺】 かき揚げうどん たこ焼き フルーツ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 チキンカツ 栗かぼちゃの含め煮 ごぼうサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 根菜ハンバーグとかぼちゃ挽肉フライ 豚肉と野菜のビーフン ポテトサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 鶏ももの西京焼きとナスの肉詰めフライ ポテトと鮭のホクホク和え スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				【麺】 長崎ちゃんぽん 白身魚フライ ライス小 フルーツ				【丼】 牛肉の柳川井 茹で野菜のゴマ風味 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)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	1087	27.6	42.0	4.5	897	17.9	16.1	4.2	1002	27.4	29.1	4.1	1166	31.3	27.3	7.2	993	33.9	29.0	4.1	959	32.3	20.9	9.1	862	24.8	26.2	4.6				
夕食	A チャプチェ				A 秋刀魚のフライ				A BBQチキン				A 豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て				A ポークカレー(辛口)				A 白身魚のベジマヨ焼き				A ハンバーグステーキ デミグラスソース							
	B 鶏のジューシーからあげ				B チキンのオレンジ煮				B 鯖の生姜煮				B ピクメンチカツ 粒マスタードソース				B ハヤシライス				B 鶏肉の唐揚げ 青じそおろし				B 豚肉のねぎ塩焼き							
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 春雨と玉葱のサラダ 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> ソース焼きそば 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> 白菜のおひたし 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> ニラ玉炒め 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> アスパラの胡麻和え 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> エリンギ炒め 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> 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え デザート ライス、汁物							
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)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
A定食	1060	22.5	32.0	6.0	1372	41.4	33.2	8.9	1016	34.4	22.2	4.9	960	33.1	32.6	3.6	1240	25.4	20.4	3.6	852	23.3	21.2	2.7	815	24.5	16.6	4.1				
B定食	1066	35.1	31.5	3.7	1325	47.0	33.6	8.2	934	28.1	29.8	4.1	1159	29.6	46.3	5.5	1393	27.4	22.8	4.7	898	31.7	24.2	3.0	923	29.5	24.7	3.8				

※ 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。