



WEEKLY MENU



日	10月7日				10月8日				10月9日				10月10日				10月11日				10月12日				10月13日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	和食				和食				和食				和食				和食				和食				和食			
	豚ニラ玉 ほうれん草のお浸し ライス、味噌汁				魚の照り焼き 里芋の野菜あんかけ ライス、味噌汁				肉じゃが 納豆(カップ) ライス、味噌汁				アジフライ もずく酢 ライス、味噌汁				がんもと鶏の煮物 アジア風ホクホクポテト ライス、味噌汁				だし巻き卵 わかめのツナ炒め ライス、味噌汁				五目豆 ほうれん草とベーコンのソテー ライス、味噌汁			
	洋食				洋食				洋食				洋食				洋食				洋食							
ウインナー 朝食サラダ パン、スープ				パンパンジー(棒々鶏) 朝食サラダ パン、スープ				ほうれん草スクランブル 朝食サラダ パン、スープ				肉団子と野菜のトマト煮込み 朝食サラダ パン、スープ				オムレツ 朝食サラダ パン、スープ				ベーコン 朝食サラダ パン、スープ				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				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				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)
和食	925	29.5	24.9	4.0	826	25.3	11.6	3.0	922	27.3	21.4	3.0	882	23.7	18.9	3.1	888	23.2	18.7	3.9	825	21.2	16.7	2.7	862	22.9	19.4	3.1
洋食	832	28.8	35.1	4.3	744	24.2	25.4	3.7	802	26.4	34.5	3.3	822	24.6	32.2	4.8	756	23.5	27.1	3.9	813	23.5	35.1	3.9	716	18.7	35.0	2.9
昼食	【弁当】				【弁当】				【弁当】				【弁当】				【弁当】				【麺】				【丼】			
	チキンカツ 切干大根 スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				照焼きハンバーグ なすとピーマンの鍋しぎ ポテトサラダ ライス、漬物、味噌汁				鶏のジューシーからあげ 小松菜とチャーシューの炒め ごぼうサラダ ライス、漬物、味噌汁				きんぴら焼肉とコロッケ カリフラワーのコンソメ煮 春雨サラダ ライス、漬物、味噌汁				鶏もものタレ焼きと貝柱フライ 竹の子と山くらげのピリ辛和え マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				ミートソース コロッケ ライス小 フルーツ				鶏の竜田揚げ丼 オクラのごま和え 汁物 フルーツ			
	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)
	964	27.0	28.5	4.0	924	25.0	23.6	6.1	1019	34.3	33.6	3.8	981	26.5	28.2	3.8	932	32.8	24.8	6.1	1041	26.2	24.4	3.1	817	30.1	24.0	4.3
夕食	A				A				A				A				A				A							
	豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て				麻婆豆腐				とんてき				セサミチキンソテー				ポークカレー(甘口)				魚のパン粉焼き チーズ風味				イタリアンハンバーグステーキ			
	B				B				B				B				B				B							
たらのフリット 香味トマトソース				タンドリーチキン				鯖の生姜煮				さばカレーカツ				キーマカレー(辛口)				鶏天のおろしぼん酢				豚焼肉ともやしのねぎソース				
A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー								
<サラダバー> <デリバー> 大根とえんどうのコンソメ煮 デザート ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> メンマともやしの中華和え デザート ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> インゲンの胡麻マヨ和え デザート ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> ほうれん草とマカロニのクリーム煮 デザート ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> 香味野菜の青じそ風味 デザート ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> レンコンの鶏そぼろあん デザート ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> ワカメとしめじの煮浸し 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)
A定食	907	24.9	23.1	3.5	875	28.6	21.4	6.3	1104	34.3	39.5	5.5	1109	34.7	43.0	3.3	1254	25.2	22.4	4.8	768	27.6	8.1	4.6	989	30.2	19.7	5.0
B定食	791	20.9	12.4	3.1	836	37.8	18.9	5.5	1039	28.1	41.2	2.8	887	24.9	20.4	2.8	1280	27.7	24.2	4.6	1122	36.3	36.1	5.7	856	28.2	16.7	4.4

※ 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。