



WEEKLY MENU



日	11月18日				11月19日				11月20日				11月21日				11月22日				11月23日				11月24日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	和食 きのこ玉子のソテー 青菜と白菜のぼん酢がけ ライス、味噌汁				和食 厚揚げと人参の中華炒め煮 ひじき煮 ライス、味噌汁				和食 納豆 かぼちゃとベーコンの和風煮 ライス、味噌汁				和食 和風スクランブル れんこんの梅肉和え ライス、味噌汁				和食 だし巻き卵 さつま芋ダイスサラダ ライス、味噌汁				和食 ゆで卵 小松菜ときのこの白和え ライス、味噌汁				和食 揚げ餃子 香味野菜の青じそ風味 ライス、味噌汁			
	洋食 コーンコロッケ 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 目玉焼き 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 肉団子のチリソース 朝食サラダ パン、スープ				洋食 かぼちゃのコロッケ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 オムレツ 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)
和食	859	24.5	19.8	3.1	824	20.1	16.8	2.6	844	23.3	15.5	2.1	879	24.1	17.8	3.2	821	21.5	15.3	2.9	877	27.3	20.4	2.8	894	22.0	19.7	2.8
洋食	845	25.0	27.6	4.0	862	27.5	34.5	4.8	725	24.1	32.3	2.3	821	23.8	31.5	3.8	834	25.2	30.9	4.1	933	25.2	36.9	4.1	721	20.2	33.5	4.0
昼食	【弁当】 鶏むね肉のふっくら漬け焼き 大根のそぼろあん 竹輪のカレー揚げ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 根菜ハンバーグとかぼちゃ焼肉フライ コンニャクごぼう わかめとじゃこのサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 チキン南蛮 キャベツとコーンの炒め スパゲッティサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 鯖の香味揚げ 白菜とチャーシューの炒め 春雨サラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 チキンカレー炒めとメンチカツ アジア風ホクホクポテト マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				【麺】 きつねうどん イカのゲソ揚げ ライス みかん缶				【丼】 大豆入り鶏そぼろ丼 豚レバーのゴマ揚げ 汁物 カスタードプリン			
	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)
	949	46.7	16.9	5.2	962	25.0	28.0	5.2	914	26.4	32.1	3.6	1085	30.4	41.7	4.9	899	27.0	22.6	4.2	790	22.8	7.2	4.1	795	34.5	19.1	4.9
	A 豚肉の生姜焼き				A 鱈と豆腐の水炊き ぼん酢添え				A 白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て				A ササミチーズカツのタルタルソース				A キーマカレー(甘口)				A カレーの煮付け				A 豚挽肉と春雨のタイ風炒め			
B 鶏肉団子と野菜のトマト煮込み				B ポーキカタ カレー風味				B ちくぜん煮				B 牛肉とカリフラワーのマスタード炒め				B チキンクリームシチュー				B 親子炒り玉子				B 鶏の塩麹唐揚げ				
A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> きゅうりのキムチ和え ストロベリーゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ワカメとしめじの煮浸し フルーツ寒天 ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え バナナ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> あじの南蛮漬け 蒟蒻ピーチゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 緑野菜とベーコンのシーザーサラダ フルーツヨーグルト ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 水菜と豆腐のサラダ パイン寒天ゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> そぼろ肉じゃが グレープフルーツ 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	1121	26.2	44.4	3.5	708	27.7	4.8	3.9	779	25.1	14.8	4.0	947	28.9	21.9	3.3	1349	31.3	32.7	4.9	821	35.0	10.9	6.0	882	23.6	19.0	4.6
B定食	884	19.9	15.9	3.9	1102	35.7	39.0	2.9	898	23.9	20.5	5.0	890	21.4	24.9	3.2	1114	36.5	37.4	6.0	1050	41.7	31.1	5.8	971	35.2	29.9	4.1

* 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。