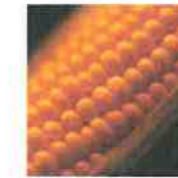




# WEEKLY MENU



日	11月25日				11月26日				11月27日				11月28日				11月29日				11月30日				12月1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			
	厚焼き玉子 小松菜と白滝のおひたし ライス、味噌汁				魚の西京焼き めかぶ土佐酢 ライス、味噌汁				里芋の煮物 胡瓜とカニカマの梅マヨ和え ライス、味噌汁				目玉焼き 納豆 ライス、味噌汁				鯖の七味焼き ひじきの煮付け ライス、味噌汁				豚肉と野菜のピーフン かぼちゃのそぼろあん ライス、味噌汁				ゆで卵 焼きなす ライス、味噌汁			
	洋食				洋食				洋食				洋食				洋食				洋食							
チキンナゲット 朝食サラダ パン、スープ				肉団子のチリソース 朝食サラダ パン、スープ				ウインナー 朝食サラダ パン、スープ				ベーコン 朝食サラダ パン、スープ				ミートコロケ 朝食サラダ パン、スープ				オムレツ 朝食サラダ パン、スープ				ウインナーと野菜のソテー 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				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	791	21.7	13.4	2.6	749	16.7	10.7	3.0	846	20.2	17.6	3.4	868	27.3	19.9	1.9	937	27.6	26.6	2.7	911	23.2	18.5	3.0	813	24.6	15.9	3.2
洋食	728	20.6	26.7	3.3	796	23.5	29.5	3.6	863	25.5	40.4	3.5	813	23.7	35.4	3.3	844	23.6	31.2	2.9	751	22.7	25.1	4.2	795	20.9	42.9	3.0
昼食	【弁当】				【弁当】				【弁当】				【弁当】				【弁当】				【麺】				【丼】			
	インド風タンドリーチキンとコロケ ブロッコリーのゴマ和え スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				豚肉の生姜焼きとイワシフライ オクラの梅おかか和え マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				とんかつ 蓮根と竹輪のきんぴら ポテトサラダ ライス、漬物、味噌汁				鶏の唐揚げ 五目豆 パンプキンサラダ ライス、漬物、味噌汁				豚肉野菜巻きフライとハンバーグ 大根のきんぴら 春雨中華サラダ ライス、漬物、味噌汁				皿うどん シュウマイ ライス ヨーグルトフルーツ				親子丼 人参とキャベツの胡麻和え 汁物 フルーツ			
	A				A				A				A				A				A							
チキンカツ				たらのフリット 野菜ピリ辛ソース				BBQチキン				ハンバーグ 照り焼きソース				ビーフカレー(甘口)				豆腐ハンバーグおろしぼん酢				ビックメンチカツ				
B				B				B				B				B				B								
秋刀魚の塩焼き				プルコギ				鯖の味噌煮				白身魚と野菜の南蛮漬け				野菜カレー(辛口)				牛肉のしぐれ煮				白身魚の明太子マヨネーズ焼き				
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> ほうれん草のおかか和え 青りんごゼリー ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> オクラおろし フルーチェ ピーチ ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> ソース焼きそば オレンジ ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> 厚揚げとキャベツの味噌炒め 蒟蒻ピーチゼリー ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> ブロッコリーのガーリック炒め ヨーグルトブルーベリー ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> 大根ときゅうりのキムチ和え フルーツ ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> 大学芋 ストロベリーゼリー 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	980	26.4	26.6	2.8	804	24.0	16.2	3.8	1083	37.6	23.1	4.5	964	28.9	23.1	4.8	1381	25.2	26.8	3.1	907	25.2	26.8	6.0	1265	24.1	44.0	3.1
B定食	907	29.1	26.2	3.5	943	23.5	30.4	3.4	1030	32.0	31.2	3.9	882	28.2	17.2	4.4	1351	25.1	23.7	3.9	856	19.4	21.6	3.4	1135	31.0	32.9	4.2

※ 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。