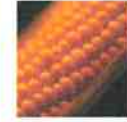




WEEKLY MENU



日	11月4日				11月5日				11月6日				11月7日				11月8日				11月9日				11月10日			
曜日	(月)振替休日				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	和食 ソーセージと茹で野菜のサラダ ブロッコリーの辛子マヨネーズ ライス、味噌汁				和食 鮭の塩焼き 納豆(カップ) ライス、味噌汁				和食 肉じゃが 小松菜とコーンのじゃこ和え ライス、味噌汁				和食 五目炒り豆腐 だし巻き卵 ライス、味噌汁				和食 がんもと鶏の煮物 五目豆 ライス、味噌汁				和食 アジフライ なめ茸オクラ ライス、味噌汁				和食 鯖の七味焼き 目玉焼き ライス、味噌汁			
	洋食 ゆで卵 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 オムレツ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 野菜コロッケ 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 トマトスクランブル 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ハム野菜炒め 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)
和食	1174	29.3	50.4	3.6	834	28.9	15.6	2.0	1059	27.6	29.0	4.3	920	28.1	21.8	3.9	918	26.0	20.6	4.2	890	24.5	18.9	3.0	941	29.8	27.1	2.5
洋食	817	28.1	30.1	4.2	820	26.8	32.4	4.4	695	20.4	27.5	3.6	813	22.9	27.4	3.5	792	23.7	31.4	4.1	809	22.6	31.2	4.2	724	19.6	34.9	3.9
昼食	【類】 ポタージュカレーうどん チャーシューと野菜の和え物 ライス小 フルーツ				【弁当】 塩レモン唐揚げ 春雨中華サラダ ひじきと大豆の煮付け ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 和風ハンバーグステーキ 茹で野菜のゴマ風味 パンキンサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 野菜たっぷりブルコギとシウマイ 栗かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 チキンソテーとミートコロッケ 里芋の野菜あんかけ 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ライス、漬物、味噌汁				【類】 高菜とんこつラーメン 焼き餃子 ライス小 オレンジ				【丼】 チキンライス 胡瓜とカニカマの梅マヨ和え 汁物 いちごゼリー			
	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)
	909	28.3	13.2	5.9	948	33.3	28.5	3.9	864	23.4	22.0	4.9	929	30.7	17.3	4.7	974	26.8	27.9	4.4	1012	30.9	27.1	11.4	449	8.9	11.3	3.7
夕食	A 麻婆豆腐				A 肉団子と根菜の黒酢あん				A 豚キムチ炒め				A 白身魚のムニエル 温野菜添え				A チキンカレー(甘口)				A ささみマヨカツ				A 赤魚の葱あんかけ			
	B 秋刀魚塩焼き				B 豚肉の衣揚げ 温野菜添え				B 鱈の香草焼き				B 鶏天				B ポークデミシチュー				B 茄子と豚肉のピリ辛炒め				B 牛すじと大根の煮込み			
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> さつま芋のきんぴらバター風味 茹藕オレンジゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ニンジンとテリメンジャコのキンピラ プリン ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 切干大根 フルーツ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 白菜とベーコンの炒め 青りんごゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ほうれん草と玉子のソテー 杏仁フルーツ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 大根のそぼろ煮 プチシュー 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 バナナ 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	1089	29.7	28.0	7.4	1095	24.9	26.3	6.9	898	28.6	22.7	5.1	846	25.8	15.6	3.7	1369	35.6	31.7	4.6	957	26.9	26.8	4.0	888	33.2	9.3	5.7
B定食	1076	28.5	33.1	4.7	1152	34.5	37.4	5.6	779	32.0	9.0	4.8	1111	43.6	38.1	4.4	975	29.0	26.5	5.0	929	26.0	28.2	4.5	870	29.9	9.4	4.9

※ 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。