



# WEEKLY MENU



日	9月30日				10月1日				10月2日				10月3日				10月4日				10月5日				10月6日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食					和食 魚の西京焼き めかぶ土佐酢 ライス、味噌汁				和食 だし巻き卵 胡瓜とカニカマの梅マヨ和え 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 鯖の七味焼き ひじきの煮付け ライス、味噌汁				和食 豚肉と野菜のビーフン かぼちゃのそぼろあん ライス、味噌汁				和食 ゆで卵 焼きなす ライス、味噌汁				
					洋食 肉団子のチリソース 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 ベーコン 朝食サラダ パン、スープ				洋食 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				洋食 豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め 朝食サラダ パン、スープ				
					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	795	24.5	12.1	3.1	841	21.7	20.0	2.7	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	796	23.5	29.5	3.6	863	25.5	40.4	3.5	813	23.7	35.4	3.3	844	23.4	31.0	2.9	751	22.7	25.1	4.2	730	20.6	35.9	3.0					
昼食	開寮				【弁当】 豚肉の生姜焼きとイワシフライ 小松菜としめじの煮浸し マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 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				【弁当】 鶏のごま唐揚げ きんぴらごぼう パンプキンサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 回鍋肉とギョウザ 大根の煮物 春雨中華サラダ ライス、漬物、味噌汁				【麺】 味噌ラーメン シュウマイ ライス小 フルーツ				【丼】 親子丼 人参とキャベツの胡麻和え 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)
		976	31.4	29.6	4.5	857	21.0	21.4	3.7	1142	37.1	38.4	5.6	977	29.1	27.5	6.5	960	28.9	21.4	7.8	926	39.7	28.7	4.9				
夕食	A チキンカツ				A 白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て				A おろし和風ハンバーグ				A 豚キムチ炒め				A ビーフカレー(辛口)				A ビックメンチカツ				A いわしと野菜の天ぷら				
	B 鯖のごま照り焼き				B ブルコギ				B 鯖の味噌煮				B 白身魚と野菜の南蛮漬け				B 秋野菜カレー(甘口)				B 牛肉のしぐれ煮				B 豆腐ハンバーグおろしぼん酢				
	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 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> オクラおろし 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> 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> 里芋の彩りあんかけ 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> ブロッコリーのガーリック炒め 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> 大根ときゅうりのキムチ和え 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> 蒸し鶏と胡瓜のわさび醤油 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	980	26.4	26.6	2.8	721	29.1	8.4	3.6	933	26.8	21.6	5.6	868	25.0	19.4	4.0	1381	25.2	26.8	3.1	1060	21.7	40.3	4.1	920	26.4	21.0	3.1	
B定食	922	28.0	28.4	2.2	943	23.5	30.4	3.4	1030	32.0	31.2	3.9	786	23.3	8.3	4.4	1351	25.1	23.7	3.9	856	19.4	21.6	3.4	936	28.7	25.2	4.8	

※ 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。