



WEEKLY MENU



日	10月12日				10月13日				10月14日				10月15日				10月16日				10月17日				10月18日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	茹で野菜のゴマ風味 ソーセージのカツ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				魚の塩焼き ほうれん草スクランブル ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				納豆 豚肉と野菜のビーフン ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				目玉焼き 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				オクラのゴマ和え ベーコン ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				茹で豚と千切り野菜のコチジャン和え ゆで卵 ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				ツナポテトサラダのカレー風味 ウインナー ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース			
	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)
栄養価	1020	27.1	27.3	3.6	994	31.6	32.3	2.5	847	22.5	17.3	2.7	878	24.1	21.7	2.2	897	22.5	25.8	3.0	888	28.3	23.3	2.5	1000	29.3	33.5	4.0
昼食	【弁当】 和風おろしハンバーグ だし巻き卵 ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 鶏肉の七味焼きとオムレツ アジア風ホクホクポテト スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 鶏のジューシーからあげ きんぴらごぼう パンプキンサラダ ライス、漬物				【弁当】 肉じゃが 揚げ焼売のガーリック風味 春雨中華サラダ ライス、漬物				【弁当】 鯖の香味揚げ 厚揚げと筍のうま煮 マカロニサラダ ライス、漬物				【麺】 ベーコンときのこのトマトソース 豆腐と三つ葉のサラダ ライス デザート				【丼】 親子丼 大根のきんぴら 汁物 デザート			
	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)
栄養価	946	25.1	18.6	4.2	957	26.5	19.9	3.3	1064	36.5	34.6	4.2	901	23.4	16.9	4.6	1139	35.8	44.1	4.7	1231	33.3	50.8	5.3	951	34.0	25.9	5.4
夕食	鯖の七味焼き <サラダバー> ちくぜん煮 デザート ライス、汁物				鶏肉団子の野菜あんかけ <サラダバー> 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え デザート ライス、汁物				セサミチキンソテー <サラダバー> さつま芋ダイスサラダ デザート ライス、汁物				まぐろカツ タルタルソース <サラダバー> ナポリタン デザート ライス、汁物				チキンクリームシチュー <サラダバー> きのこ挽肉のソテーバター風味 デザート ライス				とんかつ <サラダバー> 大根ときゅうりのキムチ和え デザート ライス、汁物				白身魚のコーンマヨ焼き <サラダバー> 豚肉と筍の味噌炒め デザート ライス、汁物			
	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)
栄養価	1074	33.8	35.3	2.7	978	21.4	16.8	3.0	1061	28.8	34.8	3.0	1385	46.2	37.8	4.8	1045	28.2	27.3	4.1	1013	26.2	29.7	2.9	1049	27.5	29.8	2.1

※ 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。