



WEEKLY MENU



日	10月19日				10月20日				10月21日				10月22日				10月23日				10月24日				10月25日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ハッシュドポテト ブロッコリーのガーリック炒め ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				魚の西京焼き トマト入りスクランブルエッグ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				シュウマイ 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				照焼チキンの照りマヨソース 納豆 ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				ニラ玉炒め オクラの梅おかか和え ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				ウインナー オムレツ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				ハム 目玉焼き 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	902	20.3	20.7	2.1	869	23.3	20.1	3.0	888	27.5	16.6	3.1	882	26.6	20.0	2.3	868	26.2	20.4	2.7	958	28.4	28.8	3.6	827	22.6	16.8	2.2
昼食	【弁当】 豚肉の生姜焼き だし巻き卵 ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 タンドリーチキン 里芋の彩りあんかけ ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 鯖の韓国風味噌焼き イカ野菜カツ パンプキンサラダ ライス、漬物				【弁当】 根菜ハンバーグとかぼちゃコロッケ ほうれん草の胡麻和え 春雨中華サラダ ライス、漬物				【弁当】 ササミマヨカツ 大根のそぼろあん マカロニサラダ ライス、漬物				【麺】 五目味噌ラーメン 焼き餃子 ライス デザート				【丼】 鶏肉きんぴら丼 キャベツとコーンの炒め 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	904	31.6	27.8	2.8	826	34.8	16.3	4.2	1125	37.9	43.4	5.4	835	21.6	15.9	4.5	1024	42.7	26.4	5.0	997	31.6	22.0	5.8	966	25.8	25.1	4.4
夕食	肉豆腐 <サラダバー> 粉ふきいもとベーコンのサラダ デザート ライス、汁物				サーモンのチーズグリル <サラダバー> 白菜とチャーシューの炒め デザート ライス、汁物				BBQチキン <サラダバー> なすとピーマンの鍋しぎ デザート ライス、汁物				味噌にんにく唐揚げ <サラダバー> 和風マカロニサラダ デザート ライス、汁物				キーマカレー <サラダバー> 大根とツナのサラダ デザート				野菜と茹で豚のあんかけ <サラダバー> 野菜コロッケ デザート ライス、汁物				ブルコギ <サラダバー> 塩もみキャベツのカニカマサラダ 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	1104	33.5	37.3	4.8	975	33.1	31.8	3.9	1030	34.1	23.1	4.9	1081	33.9	33.1	5.3	1290	24.9	40.2	4.3	909	26.4	19.8	3.8	1125	28.8	40.2	5.0

※ 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。