



# WEEKLY MENU



日	10月26日				10月27日				10月28日				10月29日				10月30日				10月31日				11月1日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	カレーコロッケ ブロッコリーの塩昆布和え ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				肉団子の旨煮 ジャーマンポテト ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				からふとマスの塩焼き だし巻き卵 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 豚挽肉とインゲンの味噌炒め ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				ハム卵ロール 人参とキャベツの胡麻和え ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				和風スクランブル ベーコンポテトバーグ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				ほうれん草とベーコンのソテー きゃべつメンチカツ 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	939	22.1	22.9	3.2	1040	24.6	28.5	4.5	895	34.2	18.9	3.2	892	25.8	20.4	2.7	1023	24.4	32.5	3.2	1132	30.0	48.5	3.4	1092	26.1	38.6	4.1
昼食	【弁当】 回鍋肉 ひじきと切干大根のきんぴら パンプキンサラダ ライス、漬物				【弁当】 塩レモン唐揚げ チリコンカン スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 若鶏の西京みそ焼き カリフラワーのコンソメ煮 ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 さばカレーカツ かぼちゃのそぼろあん 春雨中華サラダ ライス、漬物				【弁当】 きんぴら焼肉 大学芋 マカロニサラダ ライス、漬物				10/30 夕食時配布 ありタムフェスタ パン 2個 ジュース				10/31 夕食時配布 ありタムフェスタ パン 2個 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	972	25.6	28.8	4.4	984	34.2	34.4	2.2	985	29.8	29.7	4.4	925	26.9	22.0	3.8	1015	25.4	24.6	3.5	735	20.1	19.5	1.9	735	20.1	19.5	1.9
夕食	ピクメンチカツ <サラダバー> チンゲン菜とワカメのチョレギ風 デザート ライス、汁物				麻婆豆腐飯 <サラダバー> さつま芋のきんぴらバター風味 デザート 汁物				ロールキャベツのハヤシソース <サラダバー> 里芋の揚げ出し デザート ライス、汁物				イタリアンハンバーグステーキ <サラダバー> ハムとブロッコリーのマヨソース デザート ライス、汁物				フィッシュフライカレー <サラダバー> 温泉玉子 デザート				ハロウィンメニュー パンプキンコロッケ <サラダバー> ツナマヨ和え ケーキ ライス、汁物				揚げ餃子の四川ソース <サラダバー> ポテトと鮭のホクホク和え 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	1174	24.0	44.1	4.3	1146	29.0	22.1	5.2	951	21.3	14.8	4.9	1039	30.9	26.8	4.9	1466	37.1	36.5	4.4	1343	30.5	39.8	4.4	1126	27.1	28.7	6.2

※ 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。