



WEEKLY MENU



日	11月2日				祝 11月3日				11月4日				11月5日				11月6日				11月7日				11月8日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	高野豆腐の卵とじ キャベツメンチカツ ライス、味噌汁 朝食サラダ パン、スープ 牛乳・オレンジジュース				ウインナー ほうれん草スクランブル ライス、味噌汁 朝食サラダ パン、スープ 牛乳・りんごジュース				肉団子のチリソース 小松菜とコーンのじゃこ和え ライス、味噌汁 朝食サラダ パン、スープ 牛乳・オレンジジュース				ハムと野菜のカレー炒め コーンスクランブル ライス、味噌汁 朝食サラダ パン、スープ 牛乳・りんごジュース				きのこ玉子のソテー ベーコン ライス、味噌汁 朝食サラダ パン、スープ 牛乳・オレンジジュース				厚揚げと人参の中華炒め煮 オムレツ ライス、味噌汁 朝食サラダ パン、スープ 牛乳・りんごジュース				蓮根と竹輪のきんぴら 目玉焼き ライス、味噌汁 朝食サラダ パン、スープ 牛乳・オレンジジュース			
	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)
和食	976	28.7	26.7	3.3	1014	33.4	34.1	3.3	843	22.6	17.1	3.2	923	26.1	23.1	2.9	937	25.3	30.1	2.7	666	16.1	12.6	2.8	673	17.5	11.0	2.6
昼食	【弁当】 とんかつ だし巻き卵 ポテトサラダ ライス、漬物				ハヤシライス 粉ふきいとベーコンのサラダ デザート				【弁当】 鯖の一口電田揚げ 肉団子のチリソース パンPKンサラダ ライス、漬物				【弁当】 肉団子の甘酢あん 春巻 春雨中華サラダ ライス、漬物				【弁当】 鶏のジュシーからあげ 切干大根 マカロニサラダ ライス、漬物				【麺】 けんちんうどん 温泉玉子 ライス デザート				オムライス コロケ 汁物 デザート			
	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)
夕食	牛すじと大根の煮込み <サラダバー> あじの煮揚げ デザート ライス、汁物				白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味 <サラダバー> 豚肉と野菜のピーフン デザート ライス、汁物				和風おろし豚焼肉 <サラダバー> ちくぜん煮 デザート ライス、汁物				秋刀魚の塩焼き <サラダバー> コーンとブロッコリーのマヨソース デザート ライス、汁物				ポークカレー <サラダバー> ごぼうのピリ辛和え デザート 福神漬				月見メンチカツ <サラダバー> かぼちゃのそぼろあん デザート ライス、汁物				豆腐つくねと根菜の醤油あん ゆず風味 <サラダバー> ソース焼きそば デザート ライス、汁物			
A定食	1029	32.3	10.2	4.2	1078	32.3	23.1	5.0	954	33.8	27.6	3.5	1009	29.7	36.2	2.2	1176	21.8	19.4	4.8	1274	33.3	45.1	2.9	1026	34.3	19.7	5.6

※ 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。