



WEEKLY MENU



日	11月9日				11月10日				11月11日				11月12日				11月13日				11月14日				11月15日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	肉野菜炒め ゆで卵 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 絹さやと玉子のソテー ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				ほうれん草とコーンのソテー イカカツ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				鯖の塩焼き 小松菜と白滝のおひたし ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め 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・オレンジジュース				豚肉と野菜の中華和え 目玉焼き ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				ハム スクランブルエッグ 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)
	901	29.5	22.5	2.5	980	30.9	31.2	3.3	880	23.2	19.0	2.5	880	24.8	23.0	2.5	882	21.0	23.1	2.8	920	28.4	23.5	2.6	946	27.8	25.0	2.8
昼食	【弁当】 肉じゃが 揚げ餃子 スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 白身魚の電田揚げ 茹で豚と千切り野菜のコチジャン和え パンプキンサラダ ライス、漬物				【弁当】 豚キムチ炒め 厚焼き玉子 ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 カレーベツパー唐揚げ ひじきと大豆の煮付け マカロニサラダ ライス、漬物				【弁当】 ハンバーグ ジンジャーソース 大学芋 ゴボウサラダ ライス、漬物				【麺】 横浜もやしあんかけラーメン シュウマイ ライス デザート				【丼】 豚焼き肉丼 揚げ出し豆腐 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)
	1022	22.8	32.5	5.1	1029	42.6	37.2	4.4	921	31.4	27.0	4.8	1037	36.6	33.0	5.0	1047	28.4	22.6	5.8	977	35.1	17.8	5.1	990	25.5	21.0	3.5
夕食	北海道グラタンコロッケとサーモンフライ <サラダバー> 春雨の中華和え物 デザート ライス、汁物				豚肉の生姜焼き <サラダバー> キャベツとチャーシューの和え物 デザート ライス、汁物				チキン南蛮 <サラダバー> きんぴらごぼう デザート ライス、汁物				チャプチェ <サラダバー> ほうれん草とマカロニのクリーム煮 デザート ライス、汁物				キーマカレー <サラダバー> 緑野菜とベーコンのシーザーサラダ デザート ライス、汁物				白身魚の細切り野菜甘酢あんかけ <サラダバー> 卵と野菜のピーマン炒め デザート ライス、汁物				かつ煮 <サラダバー> れんこんポテトサラダ 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)
	1023	21.7	28.4	2.8	1064	33.8	40.0	4.3	1293	30.5	26.2	4.0	1169	29.3	24.1	5.9	1300	30.2	29.1	3.1	1010	32.0	24.4	5.8	1196	35.8	38.1	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。