



WEEKLY MENU



日	11月16日				11月17日				11月18日				11月19日				11月20日				11月21日				11月22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				もやしと卵炒め 肉団子のチリソース ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				納豆 ソーセージと茹で野菜のサラダ 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 ポテトの醤油バター風味 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				照焼チキンの照りマヨソース ゆで卵 ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				ツナボテ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			
	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)
	1020	27.1	27.3	3.6	945	26.3	25.4	2.7	1115	32.1	44.2	3.9	1031	25.7	30.7	2.5	897	22.5	25.8	3.0	893	29.2	23.0	2.5	1000	29.3	33.5	4.0
昼食	【弁当】 鶏の塩麩揚げ 白菜と竹輪のごま酢和え ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 サケの塩焼きとコロケ 厚焼き五子 スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 ハンバーグ デミグラスソース 大根のそぼろあん パンプキンサラダ ライス、漬物				【弁当】 八宝菜 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】 さわらの磯辺揚げ 竹の子と山くらげのピリ辛和え マカロニサラダ ライス、漬物				【麺】 きのこの和風パスタ 豆腐と三つ葉のサラダ パン デザート				【丼】 中華丼 メンマともやしの中華和え 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)
	959	34.3	32.4	4.2	931	31.6	22.7	3.5	1056	32.0	31.4	5.3	944	29.5	24.3	5.0	1059	31.5	27.4	3.9	1019	31.5	30.4	5.4	823	23.0	21.2	5.5
夕食	豆腐ハンバーグおろしぼん酢 <サラダバー> ちくぜん煮 デザート ライス、汁物				ポークチャップ <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				チキンのきのこクリームソース <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				チキンカレー <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、汁物				鯖の照り焼き <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				鰯天 しそ風味 <サラダバー> 豚肉と筈の味噌炒め デザート ライス、汁物			
	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)
	1066	32.0	31.0	4.8	923	32.4	24.4	4.3	983	40.1	30.8	4.5	1335	46.2	35.6	5.9	1311	32.9	31.6	4.0	1089	35.5	40.6	3.7	1087	35.7	33.2	3.3

※ 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。