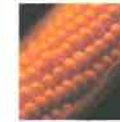




# WEEKLY MENU



日	11月23日				11月24日				11月25日				11月26日				11月27日				11月28日				11月29日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	白身魚フライ 白菜とベーコンの炒め ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				大根と人参のマヨサラダ 照焼き肉団子 ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				トマト入りスクランブルエッグ ジャーマンポテト ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				厚揚げとキャベツの味噌炒め ゆで卵 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 チキンナゲット ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				ハム野菜炒め 目玉焼き ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース				かぼちゃのコロッケ コーンスクランブル 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	975	26.3	29.1	3.7	920	20.2	25.3	3.1	990	25.8	28.8	2.6	925	28.2	24.5	2.5	952	28.0	26.3	3.1	885	25.0	21.2	2.8	1043	27.2	30.5	2.6
昼食	【カレー】 エッグドライカレー 蓮根のきんぴらサラダ プリン				【弁当】 鱈の塩焼きとオムレツ 切干大根 ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 照焼きチキンとミートコロッケ レンコンの鶏そぼろあん スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 油淋鶏 ブロッコリーのゴマ和え マカロニサラダ ライス、漬物				11/26 夕食時配布 パン2個 ジュース				【麺】 韓国風うどん タコカツ ライス デザート				【丼】 豚肉ごぼう炒め丼 春巻 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	960	26.8	31.3	5.5	916	39.1	15.8	5.6	905	26.8	19.3	5.4	969	37.2	29.5	5.4	534	18.8	13.4	1.9	823	19.4	9.8	7.1	1026	27.1	40.4	3.4
夕食	鯖の胡麻チゲ煮 <サラダバー> そぼろ肉じゃが デザート ライス、汁物				卵ロールフライとクリームコロッケ <サラダバー> キャベツとチャーシューの中華和え デザート ライス、汁物				ポーク焼肉の胡麻だれ <サラダバー> 白菜とブロッコリーのクリーム煮 デザート ライス、汁物				麻婆豆腐 <サラダバー> 水餃子 デザート ライス、汁物				メンチカツカレー <サラダバー> わかめとじゃこのサラダ デザート ライス、汁物				煮込みハンバーグ <サラダバー> さつま芋のきんぴらバター風味 デザート ライス、汁物				チキンカツとアジフライの盛り合わせ <サラダバー> 胡瓜とカニカマのマヨ和え 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	957	36.3	26.5	4.9	987	20.0	33.1	3.8	1084	37.1	34.4	5.4	1179	37.6	38.3	6.7	1536	30.0	46.3	4.3	1119	28.6	27.1	6.8	1096	30.0	35.0	3.7

※ 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。