

Weekly Menu

日	10月4日				10月5日				10月6日				10月7日				10月8日				10月9日				10月10日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	オムレツ ソーセージとキャベツのフレンチサラダ ライス、味噌汁 ジャーマンポテト 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				ハムと野菜のカレー炒め だし巻き卵 ライス、味噌汁 味付け海苔 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				魚の塩焼き いんげんのマヨ和え ライス、味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				ウインナーのコーン玉葱ソテー添え 中華和え ライス、味噌汁 キャベツメンチカツ 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				きのこ玉子のソテー キャベツの粒マスタード和え ライス、味噌汁 イカカツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				白身魚フライ 五目きんぴら ライス、味噌汁 オクラと大根の和え物 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				ソーセージ 圓玉焼き パン、スープ コーンサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				
	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)	食塩相当量 (g)
	893	20.7	17.5	2.7	812	19.6	16.8	2.7	981	28.2	25.9	1.8	1055	22.9	21.5	2.7	905	21.4	16.5	3.2	832	24.0	21.5	3.3	846	27.7	40.9	4.7	
昼食	【弁当】 とんかつ ブロッコリーのガーリック和え マカロニサラダ ライス、漬物				【弁当】 照り焼きチキンと野菜クロック なすとピーマンの鍋しぎ スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 回鍋肉 揚げ餃子 ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 鯖の香味揚げ 五目厚焼き玉子 ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 油淋鶏 わかめのツナ炒め 春雨中華サラダ ライス、漬物				【麺】 小松菜とひき肉の和風スパゲティ ハムとポテトのサラダ ライス デザート				【丼】 スタミナ丼 春巻き 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)	食塩相当量 (g)
	887	22.7	29.6	2.7	919	25.7	29.1	3.8	966	27.9	30.0	5.2	972	27.3	34.9	3.4	925	36.8	30.6	3.8	922	33.2	21.9	4.0	998	27.6	19.1	4.4	
夕食	A ハンバーグ デミグラスソース B ポテトクロック A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 小松菜のわさびマヨ和え デザート ライス、汁物				A 鯖ほっけ焼き B 気仙沼カツオカツ A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> じゃが芋のニンニクおかか和え フルーツ ライス、汁物				A ポークピカタ B ミラノ風ビーフカツレツ A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 青じそスパゲティ デザート ライス、汁物				A 麻婆豆腐 B 八宝菜 A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 茹で豚と千切り野菜のコチジャン和え フルーツ ライス、汁物				A キーマカレー A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ほうれん草とコーンのソテー デザート ライス				A 魚のキムチマヨ焼き A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 野菜ビーフン デザート ライス、汁物				A 若鶏のジンジャーソース A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> さつま芋のきんぴらバター風味 デザート ライス、汁物				
	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)	食塩相当量 (g)
A定食	1031	26.9	37.9	4.3	907	41.4	12.6	4.9	1156	38.4	38.0	3.8	974	32.8	30.2	5.1	1228	26.4	24.2	4.3	1068	29.0	18.2	4.1	994	32.3	29.7	4.4	
B定食	1121	20.1	49.4	3.0	965	21.4	29.9	3.1	1217	33.5	31.1	4.4	862	26.5	20.9	4.7													

※ 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。