

# Weekly Menu



日 曜日	10月11日 (月)	10月12日 (火)	10月13日 (水)	10月14日 (木)	10月15日 (金)	10月16日 (土)	10月17日 (日)
朝食	小松菜とコーンのじゃこ和え 和風マカロニサラダ ライス・味噌汁 目玉焼き 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	とうふハンバーグ はすのきんぴら ライス・味噌汁 朝食)サバの塩焼き 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース コーヒー・紅茶	ほうれん草のおかか和え ゆで卵 ライス・味噌汁 豚挽肉とインゲンの味噌炒め 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	ピーマン肉詰めフライ 大根と胡瓜の和風サラダ ライス・味噌汁 絹さやと玉子のソテー 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース コーヒー・紅茶	のりの佃煮 茹で野菜のゴマ風味 ライス・味噌汁 鶏肉団子と白菜 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	なめ茸オクラ スパゲッティサラダ ライス・味噌汁 かぼちゃのコロッケ 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース コーヒー・紅茶	リンゴ チキンナゲット パン・スープ ほうれん草とマカロニのクリーム煮 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶
	E P F C Salt 914 25.2 25.0 149.8 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 885 22.6 22.1 150.2 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 860 26.1 20.5 146.8 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 930 26.2 25.0 153.2 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 860 22.1 18.9 155.5 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,080 22.2 31.7 182.0 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 891 25.7 30.0 133.2 5.2 kcal g g g g
昼食	弁当 魚の和風カレーあんかけ れんこんの梅肉和え ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 ビックメンチカツ 筍と高菜の炒め マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 鳥の塩から揚げ メンマともやし中華和え スパゲッティサラダ ライス・漬物	弁当 肉じゃが ミニ三角野菜春巻き 春雨中華サラダ ライス・漬物	弁当 白身魚のコーンマヨ焼き ジャンボ焼売 ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 野菜かき揚げうどん チャーシューと野菜の和え物 デザート	弁当 豚キムチ丼 たご焼き にらと卵のスープ フルーツ
	E P F C Salt 966 24.6 32.3 143.1 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,019 21.5 41.5 143.9 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 924 33.3 33.9 124.4 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 806 18.0 16.1 152.3 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 910 24.3 28.9 139.6 2.4 kcal g g g g	E P F C Salt 780 19.1 25.8 116.9 6.0 kcal g g g g	E P F C Salt 728 22.1 14.4 131.9 3.8 kcal g g g g
夕食	A 和風きのこおろし豆腐ハンバーグ B 鶏肉と豆腐の揚げ出し AB共通 キャベツサラダ 栗かぼちゃの含め煮 デザート ライス・汁物	肉の日 かつ煮 B きんぴら焼肉 AB共通 キャベツサラダ もずく酢 デザート ライス・汁物	A 揚げ餃子のチリミート B ポークチャップ AB共通 キャベツサラダ しめじと里芋の味噌マヨ和え フルーツ ライス・汁物	フィッシュDAY サンマフライ和風タルタルソース B まぐろカツ タルタルソース AB共通 キャベツサラダ ソース焼きそば デザート ライス・汁物	カレー ハンバーグカレー B AB共通 キャベツサラダ パプリカと大根のピクルス デザート ライス・汁物	A 豚肉の生姜焼き B AB共通 キャベツサラダ レンコンの鶏そぼろあん デザート ライス・汁物	A チキンカツとアジフライの盛り合わせ B AB共通 キャベツサラダ ちくぜん煮 デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 968 25.3 18.9 175.8 6.2 1,087 37.6 34.2 161.3 5.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,169 33.9 29.6 193.9 5.8 961 28.3 16.3 181.3 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,010 27.1 27.9 165.2 5.6 905 30.2 24.6 141.4 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,193 33.2 37.1 185.7 4.3 1,091 35.2 29.8 173.4 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,257 30.1 27.7 231.1 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,058 27.6 40.6 150.6 5.5 kcal g g g g	E P F C Salt 998 29.9 26.8 164.6 4.2 kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 Salt:食塩相当量  
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。