



日曜日	10月18日 (月)	10月19日 (火)	10月20日 (水)	10月21日 (木)	10月22日 (金)	10月23日 (土)	10月24日 (日)
朝食	いわし磯辺フライ ブロッコリーの辛子マヨネーズ ライス・味噌汁 オムレツ野菜ソテー添え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	豆苗と人参の辛子醤油 卵入りポテトサラダ ライス・味噌汁 餃子メンチ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	キャベツのおかか和え ミニハンバーグ ライス・味噌汁 コーンス克蘭ブル 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	ゆで卵 大根とえんどうのコンソメ煮 ライス・味噌汁 肉野菜炒め 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	切干大根 ごぼうサラダ ライス・味噌汁 ウインナーとマカロニコーンソテー 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	小松菜のナムル ベーコン ライス・味噌汁 目玉焼き 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	オレンジ 大根と人参のマヨ和え パン・スープ ベジタブルスクランブルエッグ 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 1,023 24.3 33.8 160.1 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 929 24.3 25.3 155.1 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 882 25.7 20.4 152.7 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 858 27.0 19.8 146.8 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,044 27.5 31.3 168.0 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 842 24.9 27.9 139.6 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 867 24.3 38.4 108.4 4.8 kcal g g g g
昼食	弁当 さばカレーカツ チリコンカーン マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉と厚揚げの四川炒め コーンポタージュフライ ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 チキンカレー炒め 里芋の彩りあんかけ スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 ハンバーグ ジンジャーソース 大学芋 ヤマクラゲの中華和え ライス・漬物	弁当 鶏肉の七味焼きとオムレツ チンゲン菜とワカメのチョレギ風 パンブキンサラダ ライス・漬物	中食 長崎ちゃんぽん 焼き餃子 デザート ライス	人気メニュー オムライス ソーセージとキャベツのフレンチサラダ デザート 野菜スープ
	E P F C Salt 815 22.3 22.9 134.9 2.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,038 24.6 44.8 137.8 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 920 20.2 18.5 1,726.0 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 900 20.6 18.5 136.5 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 776 23.5 21.1 127.0 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 973 30.3 20.9 102.4 9.5 kcal g g g g	E P F C Salt 858 25.0 27.3 128.4 5.0 kcal g g g g
夕食	A 豚バラと豆腐のトマト旨煮	唐揚げDAY 鶏の唐揚げ ジャガバター風味	フィッシュDAY 鯖の味噌煮	豚ロースの竜田揚げ	A ハヤシライス	A 豚ニラ玉	A 酢豚
	B 麻婆茄子	B 鶏の唐揚げ アップルチリソース	B アジの唐揚げ	B タンドリーチキン	B AB共通	B AB共通	B AB共通
夕食	AB共通 キャベツサラダ 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	AB共通 キャベツサラダ ひじきと切干大根のきんぴら フルーツ ライス・汁物	AB共通 キャベツサラダ 春雨の中華和え物 デザート ライス・汁物	AB共通 キャベツサラダ 青菜の昆布和え フルーツ ライス・汁物	AB共通 キャベツサラダ ツナマヨポテト デザート ライス・汁物	AB共通 キャベツサラダ いか下足唐揚げ デザート ライス・汁物	AB共通 キャベツサラダ 切干大根の炒め煮 デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 1,039 32.1 40.6 145.5 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,063 33.2 35.8 156.8 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,070 29.6 28.6 171.3 6.2 kcal g g g g	E P F C Salt 942 31.3 28.8 141.8 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,363 26.1 27.6 262.0 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,093 38.1 31.4 140.5 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,106 23.3 24.6 171.6 3.2 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。