

Weekly Menu



日曜日	11月1日 (月)	11月2日 (火)	11月3日 (水)	11月4日 (木)	11月5日 (金)	11月6日 (土)	11月7日 (日)
朝食	照焼き肉団子 野菜の粒マスタード和え 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	サバの塩焼き 切干大根のゆず胡椒風味 ライス・味噌汁 カレーフライドポテト 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	人参と玉子の炒め チキンナゲット ライス・味噌汁 味噌付け海苔 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	アジフライ 春雨ともやしの炒め物 ライス・味噌汁 ゆでたまご 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	ミニお好み焼き オニオンフライ ライス・味噌汁 エリンギ炒め 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	きゃべつメンチカツ ポテトと鮭のホクホク和え ライス・味噌汁 筍と高菜炒め 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	ミートオムレツ ブロッコリーのホットマヨ和え パン・スープ ヨーグルト 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 895 26.1 21.8 150.6 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 951 24.9 24.4 160.1 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 900 28.9 22.2 150.5 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 910 26.9 22.4 153.6 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,033 19.8 33.0 168.9 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,007 25.2 29.3 165.1 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 864 23.8 31.9 122.7 4.7 kcal g g g g
昼食	きつねうどん 竹輪天ぷら デザート ひじき飯	弁当 牛カツ 白菜のおひたし マカロニサラダ ライス・漬物	豚肉ごぼう炒め丼 かぼちゃとポテトのサラダ フルーツ 小松菜となめこの味噌汁	弁当 茄子味噌炒めと餃子 ブロッコリーのゴマ和え 春雨中華サラダ ライス・漬物	弁当 鶏もも肉の竜田揚げ だし巻き卵 ゴボウサラダ ライス・漬物	ベーコンときのこのクリームスパゲティ コーンサラダ フルーツ ライス	親子丼 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え たいやき 豆腐とわかめの味噌汁
	E P F C Salt 995 22.0 10.0 202.2 6.2 kcal g g g g	E P F C Salt 962 22.4 38.1 135.8 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,295 28.6 22.3 254.0 2.1 kcal g g g g	E P F C Salt 905 18.8 24.5 155.8 5.3 kcal g g g g	E P F C Salt 841 28.7 28.8 119.6 2.1 kcal g g g g	E P F C Salt 821 21.9 38.8 107.0 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 851 32.6 22.8 129.5 4.0 kcal g g g g
夕食	SPECIAL BBQチキン サラダ めかぶとオクラの冷奴 フルーツ ライス・汁物	A 肉じゃが B ちくぜん煮 AB共通 サラダ あじの素揚げ デザート ライス・汁物	栄養士おすすめ まぐろハンバーグと ポーク焼肉 サラダ さつま芋ダイスサラダ デザート ライス・汁物	A 肉豆腐 B 麻婆豆腐 AB共通 サラダ 小松菜とえのきの梅和え フルーツ ライス・汁物	カレー ポークカレー サラダ ハムカツ デザート ライス・汁物	肉で元気 千歳ヨリ 鶏天 サラダ オクラの梅おかか和え デザート ライス・汁物	鯉の磯辺揚げ 照りマヨソース サラダ 野菜ビーフン デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 981 35.8 25.0 161.1 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 847 25.2 15.5 156.6 4.1 826 25.7 15.0 152.7 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 906 30.1 19.3 158.8 5.0 615 13.2 5.1 134.0 2.5 kcal g g g g	E P F C Salt 847 33.0 25.0 128.2 4.5 819 29.1 20.5 134.1 5.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,358 31.1 31.8 245.8 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 898 33.7 26.4 135.6 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,087 20.9 30.1 135.0 4.0 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。