



Weekly Menu



日曜日	11月8日 (月)	11月9日 (火)	11月10日 (水)	11月11日 (木)	11月12日 (金)	11月13日 (土)	11月14日 (日)
朝食	炒り豆腐の野菜あんかけ 鶏肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え 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	ほうれん草スクランブル 粉ふき芋 ライス・味噌汁 海苔の佃煮 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	鶏団子の南蛮風 レンコンサラダ 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	もやしと卵炒め ほうれん草と白滝の胡麻和え ライス・味噌汁 いわしの青海苔フライ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	ウインナーと野菜のソテー きのこの白和え 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	だし巻き卵 ギョウザメンチカツ ライス・味噌汁 オクラと大根のごま和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	肉団子のチリソース いんげんの和え物 パン・スープ 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
	E P F C Salt 1,094 31.4 34.0 169.9 5.6 kcal g g g g	E P F C Salt 874 23.8 18.5 157.6 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,017 28.1 31.8 157.5 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 986 29.3 28.0 157.6 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 990 27.6 30.7 156.1 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 895 21.9 19.2 159.0 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 958 30.1 39.3 121.5 5.2 kcal g g g g
昼食	弁当 とんかつ 小松菜とチャーシューの炒め マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 鯖のごま照りと焼売 栗かぼちゃの含め煮 ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 【大分】中津からあげ 大根のきんぴら スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 きんぴら焼肉 春巻 ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 豆腐ハンバーグ 和風ソース 胡麻団子 春雨中華サラダ ライス・漬物	小松菜とひき肉の和風スパゲティ じゃが芋ごろごろサラダ デザート ライス	スタミナ丼 春巻 フルーツ 豆腐とわかめの味噌汁
	E P F C Salt 910 22.7 32.5 136.1 2.5 kcal g g g g	E P F C Salt 906 24.5 21.5 152.3 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 998 34.6 34.2 144.1 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 914 23.6 27.5 148.8 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,097 22.9 36.5 170.6 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 949 31.5 43.4 110.8 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 867 21.0 25.0 144.2 3.5 kcal g g g g
夕食	SPECIAL 煮込みハンバーグ	家畜土おすすめ 豚肉のマヨ味噌焼き	お魚の日 白身魚の揚げみぞれ煮	お肉の日 チキンのきのこクリームソース	カレー キーマカレー	お魚の日 鯖の韓国風味味噌焼き	ミックスフライ
	B ロールキャベツ デミグラス仕立て	B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん	B 鯖の胡麻チゲ煮	B チキンの香草パン粉焼き	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ
	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ
	根菜の田舎風 フルーツ ライス・汁物	和風スパゲッティー デザート ライス・汁物	茹で豚の中華胡麻だれ デザート ライス・汁物	ひじきと大豆の煮物 フルーツ ライス・汁物	ポテトの醤油バター風味 デザート ライス・汁物	白菜とベーコンの炒め デザート ライス・汁物	茹で豚となめ草のみぞれ和え フルーツ ライス・汁物
A 960 29.5 21.3 167.5 5.9 B 839 25.0 11.3 164.2 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,064 32.7 34.8 157.5 3.1 E P F C Salt 984 29.9 25.1 164.5 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 886 30.9 16.5 154.3 5.6 E P F C Salt 993 37.5 31.3 142.9 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,177 43.6 35.0 138.3 4.5 E P F C Salt 1,084 45.1 33.0 158.3 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,372 25.0 35.0 248.6 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,085 33.4 43.8 147.4 5.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,087 30.2 42.4 150.0 4.6 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。