



# Weekly Menu



日曜日	11月15日 (月)	11月16日 (火)	11月17日 (水)	11月18日 (木)	11月19日 (金)	11月20日 (土)	11月21日 (日)
朝食	オムレツ野菜ソテー添え 小松菜の辛子和え ライス・味噌汁 チーズハンパン 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 切干大根 ライス・味噌汁 ミックススクランブル 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	ミートボール ふわふわエッグサラダ ライス・味噌汁 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	ミートコロッケ もやし赤じそ和え ライス・味噌汁 厚揚げと高菜の炒め 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	豚肉と野菜の中華和え たこ焼き ライス・味噌汁 ハッシュドポテト 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	チキンカツ 五目きんぴら ライス・味噌汁 ニラ玉炒め 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	ベーコン ブロッコリーの和風マスタード和え 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 kcal g g g g g	E P F C Salt kcal g g g g g	E P F C Salt kcal g g g g g	E P F C Salt kcal g g g g g	E P F C Salt kcal g g g g g	E P F C Salt kcal g g g g g	E P F C Salt kcal g g g g g
昼食	弁当 ヒレカツ チリコンカーン ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 豚キムチ炒め 餃子メンチ パンブキンサラダ ライス・漬物	弁当 塩レモン唐揚げ 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 厚焼き玉子 ライス・漬物	弁当 照焼きハンバーグ ほうれん草の梅和え スバゲティサラダ ライス・漬物	弁当 さばカレーカツ 大根のそぼろあん パンブキンサラダ ライス・漬物	【中津川】 タンメン 蒸し鶏のピリ辛和え フルーツ ライス	【岐阜】 あんかけカツ丼 もずく酢 フルーツ 味噌汁
	E P F C Salt kcal g g g g g	E P F C Salt kcal g g g g g	E P F C Salt kcal g g g g g	E P F C Salt kcal g g g g g	E P F C Salt kcal g g g g g	E P F C Salt kcal g g g g g	E P F C Salt kcal g g g g g
夕食	<b>SPECIAL</b> A ボーク焼肉とデミグラスコロッケ B スコッチエッグとグリルチキン AB共通 ● デリ サラダ しめじと里芋の味噌マヨ和え デザート ライス・汁物	<b>お魚の日</b> ブリの塩焼き B 鯖の味噌煮 AB共通 ● デリ サラダ ごぼうのツナ和え フルーツ ライス・汁物	<b>お肉の日</b> ささみマヨかつ B 鶏すき煮 AB共通 ● デリ サラダ 豚レバーのゴマ揚げ デザート ライス・汁物	豆腐つくねと根菜の醤油あん ゆず風味 B 揚げ豆腐の肉味噌あんかけ AB共通 ● デリ サラダ オイスター焼きそば デザート ライス・汁物	A ハヤシライス ● デリ サラダ 大判コロッケ デザート ライス	A 鶏肉のチーズピカタ ● デリ サラダ ミートソーススバゲティ デザート ライス・汁物	A 肉サラ ● デリ サラダ 豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て ビーフン デザート ライス・汁物
	E P F C Salt kcal g g g g g	E P F C Salt kcal g g g g g	E P F C Salt kcal g g g g g	E P F C Salt kcal g g g g g	E P F C Salt kcal g g g g g	E P F C Salt kcal g g g g g	E P F C Salt kcal g g g g g
A	1,015 25.1 33.5 158.8 3.1	919 33.2 21.2 127.9 3.1	1,179 36.2 45.2 160.0 4.6	946 23.7 15.5 185.0 5.7	1,498 29.8 34.5 276.4 5.8	1,139 40.6 28.5 185.3 4.8	1,015 24.8 26.8 148.1 2.9
B	996 34.2 34.5 142.0 4.5	927 28.1 29.3 135.9 3.7	1,051 46.7 28.9 154.7 7.1	1,069 30.4 26.9 182.6 5.1			

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。