

# Weekly Menu



日 曜日	11月22日 (月)	11月23日 (火)	11月24日 (水)	11月25日 (木)	11月26日 (金)	11月27日 (土)	11月28日 (日)
朝食	肉団子の旨煮 蓮根と玉葱のマヨ和え ライス・味噌汁 ツナオムレツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	コロッケ 厚揚げの味噌炒め ライス・味噌汁 ほうれん草のおかか和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	豆腐ハンバーグ 大根とベーコンの洋風きんぴら 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	肉野菜炒め マカロニサラダ ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	竹の子とわかめの卵とじ ブロッコリーのホットマヨ和え ライス・味噌汁 ウイナー 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	ソーセージと茹で野菜 白滝ときのこのピリ辛炒め ライス・味噌汁 ポタージュフライ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	ハムカツ ツナコーン炒め パン・スープ 和風スクランブル 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 876 20.9 21.7 153.5 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 905 24.9 28.8 166.0 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 902 27.0 24.8 148.2 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 917 27.8 24.1 151.0 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 955 28.7 30.3 146.0 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 894 27.6 35.9 170.8 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 809 28.5 31.4 156.2 3.5 kcal g g g g
昼食	弁当 メンチカツ ピリ辛こんにゃく ポテトサラダ ライス・漬物	エッグドライカレー 粉ふきいもとベーコンのサラダ デザート	弁当 イカと野菜のカキ油炒め 揚げ焼売のガーリック風味 スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 チキン南蛮 ゴボウサラダ さつまいものレモン煮 ライス・漬物	【11/25 夕食時配布】 パン2個 ジュース	 皿うどん 焼き餃子 デザート ライス	 麻婆豆腐飯 ミニ三角野菜春巻き デザート にらと卵のスープ
	E P F C Salt 941 18.5 33.1 146.8 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,327 31.3 32.6 238.3 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 879 21.6 19.6 156.5 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,072 33.5 41.7 142.8 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 670 18.0 23.1 0.0 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 881 27.8 48.7 81.0 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 764 25.8 22.8 116.9 4.3 kcal g g g g
夕食	<b>SPECIAL</b> A ポークソテーBBQソース B 餃子の豆板醤ソースがけ AB共通  サラダ オニオンフライ デザート ライス・汁物	 まぐろのピリ辛サラダ仕立て  サラダ かぼちゃのそぼろあん フルーツ ライス・汁物	<b>中華DAY</b> 水餃子の五目あん B 青椒肉絲 AB共通  サラダ ホタテ風カツ デザート ライス・汁物	A チーズハンバーグトマトソース B 月見ハンバーグ AB共通  サラダ 小松菜とコーンのじゃこ和え デザート ライス・汁物 夜食	 チキンカレー  サラダ フィッシュフライ デザート ライス	<b>栄養士おすすめの</b> 西京焼きの食べ比べ  サラダ 鶏団子と里芋の煮付け デザート ライス・汁物	 サラダ アジア風ホクホクポテト デザート ライス・汁物
	A 1,304 30.9 46.3 193.5 4.0 B 1,260 22.7 49.0 182.8 5.8 kcal g g g g	E P F C Salt 927 30.6 12.1 149.6 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 962 26.1 20.4 172.3 5.0 985 30.0 24.3 164.9 5.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,076 30.4 38.4 165.4 5.8 1,030 33.7 29.7 159.4 5.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,387 37.5 35.3 238.9 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,017 36.9 13.1 135.6 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,097 25.3 25.1 164.4 4.2 kcal g g g g