

Weekly Menu



日 曜日	9月26日 (月)	9月27日 (火)	9月28日 (水)	9月29日 (木)	9月30日 (金)	10月1日 (土)	10月2日 (日)
朝食	ポテトとウィンナーのカレー炒め 目玉焼き ライス・味噌汁 和風マカロニサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	鯖の塩焼き 厚揚げのそぼろあん ライス・味噌汁 青菜のわさび和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ハムカツ コーンスクランブル ライス・味噌汁 納豆 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	肉野菜炒め チーズと大葉の竜田揚げ焼き ライス・味噌汁 ポテトサラダ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	オムレツ 野菜と油揚げのごま和え ライス・味噌汁 ウィンナー 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	さつま揚げ キャベツと人参の辛子醤油 ライス・味噌汁 ごぼうのマカロニサラダ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ハムサラダフライ ベーコンとピーマンのソテー パン・スープ 小松菜とひじきのゴマ和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 805 25.2 30.5 161.1 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 870 32.5 29.8 144.2 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 969 29.8 26.3 156.9 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 958 27.1 25.3 161.2 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 879 32.8 17.8 148.1 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 844 25.6 26.6 155.2 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 816 21.8 31.5 119.4 5.4 kcal g g g g
昼食	【9/25 夕食時配布】 パン 2個 ジュース	弁当 イカ野菜カツとハンバーグ 筍と高菜の炒め マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉の生姜焼き 五目きんぴら ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 チキンカツ だし巻き卵 ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 魚フライ スイートチリソース 人参とぜんまいのナムル スパゲティサラダ ライス・漬物	辛みそ野菜タンメン 揚げ焼売のガーリック風味 デザート ライス	チキンソースかつ丼 野菜ゴロゴロサラダ デザート 汁物
	E P F C Salt 670 18.0 29.1 0.0 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 831 22.6 21.7 139.9 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 925 25.6 33.5 134.8 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 977 26.2 28.8 153.2 5.3 kcal g g g g	E P F C Salt 921 20.0 28.7 146.8 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 901 27.5 25.3 111.9 10.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,008 20.9 36.2 152.7 3.9 kcal g g g g
夕食	A 豚肉の味噌バター炒め	A 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース	フィッシュ A 魚とがんものあげもろみ煮	A 昔ながらの麻婆豆腐	人気メニュー ハヤシライス	SPECIAL チャプチェ	野菜の日 豚肉と根菜の甘辛きんぴら
	B ヒレカツと牛肉コロケの盛り合わせ	B チキンカツ味噌ソース	B 鯖の照り焼き	B 肉野菜団子の煮込み	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ
デリ	デリ サラダ 大根のピリ辛和え デザート ライス・汁物	デリ デリ サラダ 和風スパゲッティ デザート ライス・汁物	デリ デリ サラダ 豆腐とニラのチャンプルー デザート ライス・汁物	デリ デリ サラダ 揚げ餃子 デザート ライス・汁物	デリ デリ サラダ お豆とオニオンの和え物 デザート ライス	デリ デリ サラダ カツオカツ デザート ライス・汁物	デリ デリ サラダ メンチカツ デザート ライス・汁物
A	E P F C Salt 975 28.9 24.4 139.8 4.5	E P F C Salt 1,028 39.7 24.8 164.9 4.1	E P F C Salt 871 25.1 17.5 132.0 4.0	E P F C Salt 907 28.3 18.4 137.2 4.9	E P F C Salt 1,300 28.0 20.4 259.6 5.8	E P F C Salt 1,147 21.7 33.5 193.7 4.6	E P F C Salt 1,029 24.5 16.1 153.3 3.3
B	E P F C Salt 1,140 21.9 52.5 148.6 3.8	E P F C Salt 970 25.4 18.9 179.2 3.8	E P F C Salt 920 29.8 34.4 121.3 3.3	E P F C Salt 897 19.2 7.3 145.1 4.5	E P F C Salt kcal g g g g	E P F C Salt kcal g g g g	E P F C Salt 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。