

# Weekly Menu



日 曜日	10月3日 (月)	10月4日 (火)	10月5日 (水)	10月6日 (木)	10月7日 (金)	10月8日 (土)	10月9日 (日)
朝食	照り焼き肉団子 ソーセージと野菜のフレンチサラダ ライス・味噌汁 プレーンオムレツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	コロッケ ピーマンジャコ昆布 ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	魚の塩焼き 大豆とひじきの煮物 ライス・味噌汁 厚焼き玉子 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ミックススクランブル ハム野菜炒め ライス・味噌汁 厚揚げと筍のうま煮 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ベーコン アボカドの辛子マヨ ライス・味噌汁 ほうれん草オムレツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ピーマンペペロンチーノ 目玉焼き ライス・味噌汁 さつま芋のレモン煮 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ミートボール カップヨーグルト パン・スープ 緑黄色野菜のおかか和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 880 24.4 20.6 152.9 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 845 26.9 24.0 157.7 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 830 34.5 23.4 147.1 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 813 26.2 23.6 152.2 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 800 23.3 33.1 146.0 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 890 27.7 26.1 195.8 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 838 27.7 33.9 132.7 4.6 kcal g g g g
昼食	弁当 とんかつ 竹の子と山くらげのピリ辛和え マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 回鍋肉 焼売 ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 ハンバーグ 切干大根 スバゲティサラダ ライス・漬物	弁当 照焼きチキンとミートコロッケ カリフラワーのじゃこ梅びたし ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 鯖フライ 蓮根と竹輪のきんぴら 春雨中華サラダ ライス・漬物	ラーメン ニラ玉ラーメン いかフライ デザート ライス	丼 3色丼 春巻 デザート 汁物
	E P F C Salt 911 20.5 26.2 152.4 5.5 kcal g g g g	E P F C Salt 860 25.9 21.8 145.7 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 898 23.3 23.0 152.0 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 904 21.4 16.4 131.6 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 926 25.3 19.7 165.3 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 971 23.3 17.7 105.9 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 913 18.9 18.3 145.9 4.4 kcal g g g g
夕食	SPECIAL いか団子の中華五目あん B たらの麻婆ソース AB共通 サラダ 香風水餃子 デザート ライス・汁物	A 豚肉の衣揚げ B 照りマヨチキン AB共通 サラダ 青梗菜とツナの胡麻ポン酢 デザート ライス・汁物	A 豚キムチ炒め B 竜田揚げ AB共通 サラダ 炒り豆腐 デザート ライス・汁物	A 鯖の味噌煮 B 茄子味噌炒めと餃子 AB共通 サラダ 卵と野菜のピーマン炒め デザート ライス・汁物	カレー キーマカレー サラダ 韓国風カムカムナムル デザート ライス	家庭土鍋ずしめ 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん サラダ チーズはんぺんフライ デザート ライス・汁物	野菜の日 鶏肉と野菜の味噌炒め サラダ チンゲン菜とワカメのチョレギ風 デザート ライス・汁物
	A 929 21.2 27.6 154.5 5.3 B 921 21.9 19.3 143.6 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 978 29.4 28.3 153.5 4.5 1,031 37.8 40.6 133.3 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 997 31.1 26.4 139.9 5.3 1,040 34.2 35.2 150.1 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,051 34.8 38.0 165.1 5.6 1,058 26.5 33.8 165.0 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,273 24.6 27.9 241.0 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 979 19.8 15.0 145.2 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,064 23.5 38.7 160.1 5.0 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。