



Weekly Menu



日 曜日	10月10日 (月)	10月11日 (火)	10月12日 (水)	10月13日 (木)	10月14日 (金)	10月15日 (土)	10月16日 (日)
朝食	目玉焼き ウィンナー ライス・味噌汁 ブロッコリーの和風マスタード和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	コロッケ はすのきんぴら ライス・味噌汁 納豆 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ピーマンの肉詰めフライ 和風スクランブル ライス・味噌汁 キャバツの人蔘のごま和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	チキンナゲット キャバツとチャーシューの中華和え 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 いんげん柚子しょうゆ ライス・味噌汁 ブレーンオムレツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	がんもの煮物 ごぼうの胡麻マヨネーズ ライス・味噌汁 ハッシュドポテト 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ウィンナーとマカロニコンソテー フルーツ パン・スープ いんげんとお豆のサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 892 28.3 25.2 141.2 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 882 23.5 24.7 169.9 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 843 26.6 24.5 157.3 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 807 34.0 23.4 141.3 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 869 24.4 20.5 151.3 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 868 20.4 21.0 154.1 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 889 28.8 31.0 129.3 5.4 kcal g g g g
昼食	人気メニュー オムライス かぼちゃとポテトのサラダ デザート 汁物	弁当 さばカレーカツ 筍と高菜の炒め マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉と蓮根の味噌炒め 五目きんぴら ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 塩レモン唐揚げ かぼちゃのそぼろあん ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 八宝菜 チリコンカン スパゲティサラダ ライス・漬物	そばうどん 酸辣湯うどん 串カツ デザート ライス	丼 ブルコギ丼 ジャーマンポテト デザート 汁物
	E P F C Salt 1,009 23.4 45.3 121.9 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 824 21.8 22.5 138.7 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 860 20.1 19.5 155.6 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 883 28.4 26.0 135.6 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 871 22.3 18.0 134.0 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 845 19.2 25.1 105.4 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 863 15.3 17.9 135.7 3.5 kcal g g g g
夕食	新メニュー メンチカツ きのこソース	A 照り焼きハンバーグ B 鶏肉のレモン焼き AB共通 サラダ ベーコンと野菜のイタリアンサラダ デザート ライス・汁物	フィッシュ A 鯖の七味焼き B さわらのチリソース AB共通 サラダ そぼろ肉じゃが デザート ライス・汁物	A かつ煮 B ポークストロガノフ AB共通 サラダ カリフラワーのカレーツナサラダ デザート ライス・汁物	カレー ハムカツカレー AB共通 サラダ パプリカと大根のピクルス デザート ライス	栄養士おすすめ 豚肉と厚揚げの四川炒め AB共通 サラダ ブロッコリーのナムル デザート ライス・汁物	地球 アジフライ おろしポン酢 AB共通 サラダ 茄子と豚肉のピリ辛炒め デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 1,175 25.8 34.4 196.8 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,008 25.2 22.9 159.8 5.4 1,059 33.6 40.8 148.4 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 984 32.2 29.3 146.1 6.3 985 26.5 15.6 162.3 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 894 25.4 23.6 148.4 4.1 863 28.5 22.4 141.8 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,399 29.4 32.8 255.6 5.6 kcal g g g g	E P F C Salt 999 32.4 27.4 136.4 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,067 33.2 31.7 165.5 5.2 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。