



# Weekly Menu



日曜日	10月17日 (月)	10月18日 (火)	10月19日 (水)	10月20日 (木)	10月21日 (金)	10月22日 (土)	10月23日 (日)
朝食	一口つくねの照り焼き ゆで卵 ライス・味噌汁 ウインナーと野菜のソテー 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	きのこのスクランブルエッグ アスパラのおかか和え ライス・味噌汁 きんぴらごぼう 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ミニハンバーグ ペンネナポリタン ライス・味噌汁 ワカメともやしのごま塩和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	シュウマイ さつま芋ダイスサラダ ライス・味噌汁 肉野菜炒め 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ホタテ風味フライ 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 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	チーズと大葉の竜田揚げ焼き カリフラワーとエリンギのコンソメ煮 ライス・味噌汁 ひじきと大豆の煮物 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ソーセージ ポタージュフライ パン・スープ ゆで野菜のゴマ風味 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 823 336 33.3 150.0 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 871 20.7 19.6 156.8 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 878 25.3 20.3 164.5 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 828 27.5 20.0 164.1 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 896 27.8 30.8 155.3 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 816 27.8 15.8 149.5 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 835 26.5 35.9 128.3 4.3 kcal g g g g
昼食	弁当 ささみマヨかつ さつま揚げとぜんまいの炒め煮 スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉野菜巻きフライ だし巻き玉子 マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 チャプチェ 根菜の田舎風 ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 魚の照り焼き たこ焼き ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 鶏のジューシーからあげ そら豆とポテトのマヨ和え 春雨中華サラダ ライス・漬物	豚汁うどん 餃子 デザート わかめご飯	玉子丼 いわしフライ デザート 汁物
	E P F C Salt 1,014 236 40.6 141.8 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 947 28.0 21.4 139.7 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 855 16.4 14.9 132.1 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 861 24.8 29.5 122.6 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 980 33.0 32.7 142.2 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 820 21.2 14.1 98.0 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 870 24.7 15.4 159.6 3.6 kcal g g g g
夕食	A さばと秋野菜の黒酢あんかけ	A 白い麻婆豆腐	A ポークソテーBBQソース	A 木更津分屯地 ジューシー空上げ	カレー チキンカレー	SPECIAL 豚肉の南蛮焼き	※土日おすすぬ 鶏肉の揚げおろし煮 柚子胡椒風味
	B 白身魚の衣揚げ 薬味ソース	B 茹で豚とブロッコリーのねぎソース	B チキンカツデミトマトソース	B ハンバーグ 和風ソース	AB共通 チキンカレー	AB共通 豚肉の南蛮焼き	AB共通 鶏肉の揚げおろし煮 柚子胡椒風味
デザート	AB共通 サラダ 里芋の彩りあんかけ デザート ライス・汁物	AB共通 サラダ コーンポテト デザート ライス・汁物	AB共通 サラダ ツナキャベツ デザート ライス・汁物	AB共通 サラダ さつま芋のはちみつバター風味 デザート ライス・汁物	AB共通 サラダ 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え デザート ライス	AB共通 サラダ じゃが芋の甘辛炒め デザート ライス・汁物	AB共通 サラダ 切干とごぼうのマヨぼんだれ デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 979 25.4 24.6 164.0 6.0 1,018 28.6 29.4 160.9 5.8 kcal g g g g	E P F C Salt 909 28.2 22.1 152.4 3.0 900 24.6 21.2 150.0 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,051 32.7 32.7 159.0 4.2 1,064 23.2 24.3 142.0 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,051 38.9 35.1 139.4 3.5 1,064 26.1 21.1 154.1 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,210 23.9 24.4 232.7 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 948 25.6 20.5 142.8 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,096 32.9 30.9 150.9 5.4 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。