



Weekly Menu



日 曜日	10月24日 (月)	10月25日 (火)	10月26日 (水)	10月27日 (木)	10月28日 (金)	10月29日 (土)	10月30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 納豆 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	きゃべつメンチカツ 五目豆 ライス・味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	照焼き肉団子 コーンス克蘭ブル ライス・味噌汁 いんげんと白滝のゴマ醤油 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	チキンカツ 切り干し大根のゆず故障風味 ライス・味噌汁 だし巻き卵 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	アジの照り焼き 野菜と油揚げのごま和え ライス・味噌汁 里芋の煮物 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ツナオムレツ キャベツの粒マスタード和え 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	ハムポテトサラダフライ ゆで卵 ライス・味噌汁 菜の花の中華和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 821 27.3 24.4 152.0 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 806 27.6 27.7 168.0 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 840 26.5 25.1 155.3 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 872 22.7 18.3 160.2 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 863 28.4 13.1 161.3 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 783 19.8 13.8 149.5 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 873 26.1 22.0 145.9 3.0 kcal g g g g
昼 食	弁当 メンチカツ ごぼうとじゃこのピリ辛和え パンキンサラダ ライス・漬物	弁当 タンドリーチキン アジアン風ホクホクポテト マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 鯖のごま照りと焼売 茄子のなべしぎ ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 油淋鶏 カリフラワーのコンソメ煮 ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉の生姜焼き 揚げ餃子 スパゲティサラダ ライス・漬物	【10/28 夕食時配布】 パン 2個 ジュース	【10/29 夕食時配布】 パン 2個 ジュース
	E P F C Salt 915 19.7 33.4 163.0 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 860 34.0 19.2 127.2 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 872 23.8 25.4 137.5 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 839 29.8 25.2 127.4 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 913 29.3 49.8 144.7 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 670 18.0 29.1 0.0 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 670 18.0 29.1 0.0 2.2 kcal g g g g
夕 食	A 酢豚	A 気仙沼カツオカツ	A ミックスフライ	A きんぴら焼肉	カレー キーマカレー	栄養士おすすめの 豚キムチ丼	旬 秋のハヤシライス
	B ロールキャベツ ハヤシソース	B ブリのおろし煮	B お月見照り焼きハンバーグ	B とんかつ	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ
AB共通 10/デリ サラダ	AB共通 10/デリ サラダ	AB共通 10/デリ サラダ	AB共通 10/デリ サラダ	AB共通 10/デリ サラダ	AB共通 10/デリ サラダ	AB共通 10/デリ サラダ	
10/デリ 茹で豚のサラダ	10/デリ 野菜ピーフン	10/デリ 和風スパゲティ	10/デリ 厚揚げと山菜のサッと煮	10/デリ キャベツの梅シラス和え	10/デリ ごぼうのポテトサラダ	10/デリ お楽しみフライ	
10/デリ デザート	10/デリ デザート	10/デリ デザート	10/デリ デザート	10/デリ デザート	10/デリ デザート	10/デリ デザート	
10/デリ ライス・汁物	10/デリ ライス・汁物	10/デリ ライス・汁物	10/デリ ライス・汁物	10/デリ ライス	10/デリ ライス・汁物	10/デリ ライス・汁物	
A 933 23.7 22.2 162.3 4.2	A 935 29.3 17.0 173.1 4.8	A 1,094 20.9 24.7 151.3 3.4	A 945 22.8 33.2 143.4 3.3	A 1,140 22.7 21.7 222.2 4.3	A 1,193 28.5 21.2 230.6 4.8	A 1,042 25.6 13.4 213.0 4.1	
B 906 22.9 11.8 157.5 4.4	B 1,021 28.7 28.5 167.9 4.0	B 1,079 39.1 29.4 169.2 4.9	B 935 29.0 20.0 123.7 2.9	B kcal g g g g	B kcal g g g g	B 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。