

Weekly Menu



日曜日	10月31日 (月)	11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)	11月5日 (土)	11月6日 (日)
朝食	ほうれん草オムレツ キャベツとハムのコンソメソテー ライス・味噌汁 大根のそぼろあん 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ベーコンフライ 魚の塩焼き 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	ウィンナー ミックススクランブル ライス・味噌汁 キャベツの中華和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ハムカツ ピーマンジャコ昆布 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	豆腐ハンバーグ レンコンサラダ 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	チキンナゲット ツナオムレツ ライス・味噌汁 里芋といんげんの胡麻おかか和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	コロッケ カップヨーグルト パン・スープ ベーコン 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 798 21.1 15.2 148.5 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 820 31.7 30.8 155.8 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 848 28.4 29.5 145.8 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 847 32.6 29.1 167.7 5.7 kcal g g g g	E P F C Salt 815 27.0 31.7 158.9 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 852 24.5 17.9 153.5 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 869 21.9 27.7 130.5 4.8 kcal g g g g
昼食	塩バターコーンラーメン ピーマン肉詰めフライ デザート ライス	弁当 肉じゃが 春巻 マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 鶏肉のカレー風味揚げ わかめのツナ炒め ポテトサラダ ライス・漬物	具だくさんけんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ デザート ライス	弁当 アジフライ 枝豆がんも パンプキンサラダ ライス・漬物	キャベツとベーコンのペペロンチーノ かぼちゃのコロッケ デザート ライス	中華丼 チーズ入りじゃがもち デザート 汁物
	E P F C Salt 945 22.6 23.7 137.7 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 905 20.2 25.1 154.7 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 987 25.1 23.4 123.4 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 944 7.1 0.9 105.6 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 913 29.4 29.0 136.5 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,054 19.7 57.3 125.8 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 906 16.8 26.8 152.3 3.8 kcal g g g g
夕食	デミグラスハンバーグ 目玉焼き サラダ ツナとコーンのスパゲティサラダ ハロウィンゼリー ライス・汁物	A 豚肉の衣揚げ 温野菜添え B 鶏の照り焼きミックスチーズ風味 AB共通 サラダ 白和え デザート ライス・汁物	フィッシュ A 白身魚のマヨネーズ焼き B たらザンギ AB共通 サラダ ソース焼きそば デザート ライス・汁物	A 蒸し鶏の胡麻ソースかけ B 肉団子と春雨のスープ煮 AB共通 サラダ フライドポテト デザート ライス・汁物	カレー 牛すじカレー サラダ 青梗菜とツナの胡麻ポン酢 デザート	米居士おすすの 焼売の野菜あんかけ サラダ 韓国風カムカムナムル デザート ライス・汁物	SPECIAL チキンソテー おろしソース サラダ さつま芋のきんぴらバター デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 1,174 28.4 43.3 170.4 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,055 29.6 28.2 173.7 4.9 1,021 40.2 25.5 161.7 5.3 kcal g g g g	E P F C Salt 947 24.7 16.2 129.8 3.7 989 27.0 13.8 139.1 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,030 34.1 28.3 138.5 4.3 1,049 21.8 21.7 146.9 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,273 28.1 13.3 219.2 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 915 26.2 19.5 162.6 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 966 32.8 23.5 136.4 4.3 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。