

Weekly Menu



日曜日	11月7日 (月)	11月8日 (火)	11月9日 (水)	11月10日 (木)	11月11日 (金)	11月12日 (土)	11月13日 (日)																																																																																																								
朝食	フランクフルト ブロッコリーのマスタード和え ライス・味噌汁 ポテトのガーリック炒め 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	チーズはんぺんフライ きんぴらごぼろ ライス・味噌汁 きのこのスクランブルエッグ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ミートコロッケ 野菜のケチャップ炒め 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	マカロニのクリーム煮 チキンナゲット ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	目玉焼き 大学芋 ライス・味噌汁 白菜と竹輪のごま酢和え 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 栗かぼちゃの含め煮 ライス・味噌汁 ひじきの胡麻マヨサラダ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ウインナー ニラ玉炒め パン・スープ 小松菜のおかか和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース																																																																																																								
	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>842</td><td>21.1</td><td>23.9</td><td>143.1</td><td>4.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	842	21.1	23.9	143.1	4.2	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>846</td><td>23.0</td><td>26.6</td><td>156.8</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	846	23.0	26.6	156.8	3.1	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>824</td><td>22.7</td><td>26.0</td><td>156.0</td><td>3.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	824	22.7	26.0	156.0	3.8	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>888</td><td>28.7</td><td>20.4</td><td>150.4</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	888	28.7	20.4	150.4	3.5	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>832</td><td>23.3</td><td>18.4</td><td>172.5</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	832	23.3	18.4	172.5	3.3	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>870</td><td>27.2</td><td>14.7</td><td>163.8</td><td>4.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	870	27.2	14.7	163.8	4.3	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>839</td><td>27.6</td><td>32.8</td><td>83.8</td><td>5.0</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	839	27.6	32.8	83.8	5.0	kcal	g	g	g
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
842	21.1	23.9	143.1	4.2																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
846	23.0	26.6	156.8	3.1																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
824	22.7	26.0	156.0	3.8																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
888	28.7	20.4	150.4	3.5																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
832	23.3	18.4	172.5	3.3																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
870	27.2	14.7	163.8	4.3																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
839	27.6	32.8	83.8	5.0																																																																																																											
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 鱈の竜田揚げ 香味野菜ソース だし巻き玉子 ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 チキンのツナマヨ焼き たこ焼き 春雨中華サラダ ライス・漬物	弁当 根菜ハンバーグとかぼちゃ挽肉フライ 竹の子と山菜のおかかサラダ ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め レンコンのはさみ揚げ マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 ピリ辛ネギとんこつラーメン 餃子 デザート ライス	昔ながらの麻婆豆腐丼 揚げシューマイ デザート 汁物																																																																																																								
	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>914</td><td>23.6</td><td>40.6</td><td>141.8</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	914	23.6	40.6	141.8	3.5	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>977</td><td>26.4</td><td>13.4</td><td>137.1</td><td>4.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	977	26.4	13.4	137.1	4.8	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>973</td><td>30.1</td><td>35.8</td><td>135.9</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	973	30.1	35.8	135.9	2.5	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>824</td><td>21.5</td><td>19.9</td><td>143.0</td><td>3.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	824	21.5	19.9	143.0	3.8	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>903</td><td>26.0</td><td>27.8</td><td>141.3</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	903	26.0	27.8	141.3	3.3	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>925</td><td>26.8</td><td>15.9</td><td>105.9</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	925	26.8	15.9	105.9	5.2	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>865</td><td>25.7</td><td>22.9</td><td>141.4</td><td>4.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	865	25.7	22.9	141.4	4.3	kcal	g	g	g
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
914	23.6	40.6	141.8	3.5																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
977	26.4	13.4	137.1	4.8																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
973	30.1	35.8	135.9	2.5																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
824	21.5	19.9	143.0	3.8																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
903	26.0	27.8	141.3	3.3																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
925	26.8	15.9	105.9	5.2																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
865	25.7	22.9	141.4	4.3																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
夕食	A 鶏の唐揚げ おろしポン酢 B 豚肉とピーマンの生姜焼き AB共通 デリ サラダ 大根とキュウリのキムチ和え デザート ライス・汁物	A 和風ごまハンバーグ B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん AB共通 デリ サラダ ベーコンのイタリアンサラダ デザート ライス・汁物	A 豚ロースの柚子味噌焼き B <大分>とり天 AB共通 デリ サラダ エリンギ炒め デザート ライス・汁物	フィッシュ A 魚のちゃんちゃん焼き風 B サバフライ スイートチリソース AB共通 デリ サラダ 豚肉の中華和え デザート ライス・汁物	カレー メンチカツカレー AB共通 デリ サラダ カリフラワーの柚子ピクルス デザート	SPECIAL 豚肉と卵の塩野菜炒め AB共通 デリ サラダ 串カツ デザート ライス・汁物	鯖の和風あんかけ AB共通 デリ サラダ 香巻 デザート ライス・汁物																																																																																																								
	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>1,076</td><td>32.8</td><td>28.7</td><td>129.3</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,076	32.8	28.7	129.3	5.2	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>1,086</td><td>24.9</td><td>34.2</td><td>177.4</td><td>5.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,086	24.9	34.2	177.4	5.1	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>1,025</td><td>28.5</td><td>24.3</td><td>135.2</td><td>3.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,025	28.5	24.3	135.2	3.7	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>1,021</td><td>24.4</td><td>16.4</td><td>136.8</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,021	24.4	16.4	136.8	4.5	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>1,105</td><td>27.4</td><td>31.8</td><td>246.7</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,105	27.4	31.8	246.7	4.5	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>1,058</td><td>27.8</td><td>22.1</td><td>140.8</td><td>4.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,058	27.8	22.1	140.8	4.4	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr> <tr><td>1,184</td><td>28.0</td><td>42.7</td><td>146.3</td><td>4.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	Salt	1,184	28.0	42.7	146.3	4.7	kcal	g	g	g
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
1,076	32.8	28.7	129.3	5.2																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
1,086	24.9	34.2	177.4	5.1																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
1,025	28.5	24.3	135.2	3.7																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
1,021	24.4	16.4	136.8	4.5																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
1,105	27.4	31.8	246.7	4.5																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
1,058	27.8	22.1	140.8	4.4																																																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																																																											
E	P	F	C	Salt																																																																																																											
1,184	28.0	42.7	146.3	4.7																																																																																																											
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。