

Weekly Menu



日曜日	11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)	11月20日 (日)
朝食	目玉焼き 大根の炒め煮 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	スティックハンバーグ ツナポテト ライス・味噌汁 納豆 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	和風スクランブル ハム ライス・味噌汁 ピーマン肉詰めフライ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	豚挽肉とインゲンの味噌炒め 和風サラダ ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ブレーンオムレツ キャベツカツ ライス・味噌汁 人参のナムル 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	イワシ磯辺フライ がんもの煮物 ライス・味噌汁 ブロッコリーのガーリック炒め 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ウインナーとマカロニソテー お豆サラダ パン・スープ フルーツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 891 23.7 23.6 149.2 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 857 23.5 24.7 169.9 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 899 26.4 22.6 150.1 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 839 24.3 17.6 149.9 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 832 28.8 18.2 143.1 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 831 22.8 18.3 148.5 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 838 29.1 33.5 137.3 5.5 kcal g g g g
昼食	弁当 揚げ餃子のチリミート 里芋の胡麻おかか和え 春雨中華サラダ ライス・漬物	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 鶏唐揚げとコーンフライ 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	豚肉と白菜の卵とじうどん お楽しみフライ デザート ライス	親子丼 じゃが芋の甘辛炒め デザート 汁物
	E P F C Salt 920 24.3 24.3 165.4 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 924 21.8 22.5 138.7 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 960 20.1 19.5 155.6 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 916 27.5 29.4 162.0 5.8 kcal g g g g	E P F C Salt 851 22.3 18.0 134.0 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 878 22.5 18.0 102.1 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 868 28.6 20.2 143.2 4.1 kcal g g g g
夕食	A メンチカツ きのこソース B ポークソテー 和風ソース AB共通 サラダ キャベツのナムル デザート ライス・汁物	A とろろ昆布の和風から揚げ B 鶏肉のレモン焼き AB共通 サラダ 根菜煮 デザート ライス・汁物	フィッシュ A 鯖の七味焼き B 白身魚の磯辺揚げ AB共通 サラダ そぼろ肉じゃが デザート ライス・汁物	肉 A かつ煮 B ポークストロガノフ AB共通 サラダ カリフラワー和え デザート ライス・汁物	カレー A 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	栄養士おすすめの A 豚肉と厚揚げの四川炒め AB共通 サラダ 水餃子 デザート ライス・汁物	おろしチキンカツ 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 A 1,047 26.0 34.2 190.2 5.2 B 994 26.9 34.1 145.2 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,064 34.1 29.6 170.2 3.4 B 1,094 33.6 42.2 148.9 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt A 984 32.2 29.3 146.1 6.3 B 995 27.7 23.3 158.5 5.5 kcal g g g g	E P F C Salt A 994 25.4 23.6 148.4 4.1 B 963 28.5 22.4 141.8 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,211 29.4 32.8 255.6 5.6 B 1,099 32.4 27.4 136.4 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,095 32.1 35.8 164.3 6.2 B 1,095 32.1 35.8 164.3 6.2 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。