

Weekly Menu



日曜日	11月21日 (月)	11月22日 (火)	11月23日 (水)	11月24日 (木)	11月25日 (金)	11月26日 (土)	11月27日 (日)
朝食	イカフライ 目玉焼き ライス・味噌汁 いんげんとベーコンのソテー 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 厚揚げのそぼろあん 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	ウィンナー コーンスクランブル ライス・味噌汁 菜の花のわさび和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	チキンカツ マカロニサラダ 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	魚の照り焼き 五目豆 ライス・味噌汁 だし巻き卵 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	肉団子のクリーム煮 ツナキャベツ ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	コロケ ベーコンとピーマンのソテー ライス・味噌汁 オクラの和えもの 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 929 28.4 24.4 154.9 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 973 28.6 26.8 157.0 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 948 29.8 28.6 146.9 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 953 24.9 26.8 157.7 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 904 31.9 19.9 152.2 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 937 27.8 27.7 148.1 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 898 20.7 25.2 158.7 3.2 kcal g g g g
昼食	【11/20 夕食時配布】 パン 2個 ジュース	【11/21 夕食時配布】 パン 2個 ジュース	うどん スパイスカレーうどん 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え デザート ライス	【11/23 夕食時配布】 パン 2個 ジュース	【11/24 夕食時配布】 パン 2個 ジュース	味噌タンメン 蒸し鶏のピリ辛和え デザート ライス	スタミナ丼 バラエティーフライ デザート 汁物
	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	E P F C Salt 789 17.7 24.6 121.8 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 670 18.0 29.1 0.0 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 670 18.0 29.1 0.0 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 711 28.9 18.1 105.8 11.1 kcal g g g g	E P F C Salt 952 26.7 22.2 165.0 2.7 kcal g g g g
夕食	A 揚げ餃子の 豆板醤ソースかけ B ブルコギ AB共通 サラダ 豚肉と野菜のピーフン デザート ライス・汁物	フィッシュ A 揚げサバのおろし和え B 魚のマヨチーズ焼き AB共通 サラダ ポテト デザート ライス・汁物	豚大元氣 チャーシュー!! 鶏の黒胡椒炒め AB共通 サラダ イカのゲソ揚げ デザート ライス・汁物	A 豚肉の味噌バター炒め B 豆腐ハンバーグ AB共通 サラダ ミニお好み焼き デザート ライス・汁物	人気メニュー ハヤシライス AB共通 サラダ カボチャサラダ フルーツ ライス	SPECIAL ミラノ風メンチカツレツ AB共通 サラダ 小松菜のなめ草おろし デザート ライス・汁物	栄養士おすすめ サワラ揚げとナポリタン AB共通 サラダ うの花 デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 1,193 20.0 24.5 164.6 4.8 1,196 26.0 37.8 148.3 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,157 33.5 32.9 178.4 3.9 1,170 39.9 26.6 167.4 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,107 36.9 40.8 148.7 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,124 29.9 23.4 153.8 5.2 1,103 23.9 10.7 166.2 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,327 25.2 24.1 262.4 5.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,138 26.7 34.5 186.1 6.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,027 30.3 26.5 171.0 4.8 kcal g g g g

栄養師表示 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。