



# Weekly Menu



日曜日	10月2日 (月)	10月3日 (火)	10月4日 (水)	10月5日 (木)	10月6日 (金)	10月7日 (土)	10月8日 (日)	
朝食	ハムカツ 大根と人参のマヨサラダ ライス・汁物 パプリカのピクルス 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	チキンナゲット レンコンの鶏そぼろあん ライス・汁物 春雨の梅和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	和風スクランブル おさかなソーセージ ライス・汁物 スイートエンドウのコンソメ煮 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	肉団子のクリーム煮 ジャーマンポテト ライス・汁物 豆苗ともやしのナムル 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ウインナー サバの塩焼き ライス・汁物 ゴボウの中華和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ピーマン肉詰めフライ 納豆 ライス・汁物 白菜の塩昆布和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ハム野菜炒め 目玉焼き パン・汁物 チーズ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	
	E P F C Salt 1,077 25.2 30.9 173.9 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 977 24.5 14.8 166.4 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 943 30.2 21.1 164.1 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 972 23.1 26.5 167.0 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 911 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 930 21.9 17.9 152.5 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 869 24.9 29.6 93.4 4.4 kcal g g g g	
昼食	<b>【前日の夕食時に配付】</b>  <b>パン 2個</b> <b>ジュース 1本</b>		弁当 ハンバーグ フロッコリーのゴマ和え ひじき煮 ライス・漬物	弁当 回鍋肉 小松菜のおかか和え スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 アジフライ きんぴらごぼう 金時豆 ライス・漬物	弁当 鶏の唐揚げ ほうれん草のお浸し パンプキンサラダ ライス・漬物	ミートソーススパゲティ ポテトとアボカドの マヨネーズ和え デザート ライス	和風マーボ豆腐丼 春巻 デザート 汁物
			E P F C Salt 845 21.6 15.5 134.5 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 803 26.2 23.0 127.7 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 818 21.9 17.5 135.0 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,003 25.0 48.4 130.6 2.0 kcal g g g g	E P F C Salt 926 16.6 27.7 101.2 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 907 22.8 20.7 126.0 2.8 kcal g g g g
夕食	A 肉団子と根菜の黒酢あん B グリルチキン ベーコンオニオンソース AB共通 ● デリ サラダ 切干大根のコールスローサラダ デザート ライス・汁物	A 鯖の照り焼き B 魚の竜田揚げ みぞれぼん酢 AB共通 ● デリ サラダ 枝豆焼売 デザート ライス・汁物	A タンドリーチキン B 鶏肉と野菜の味噌炒め AB共通 ● デリ サラダ ワカメツナサラダ デザート ライス・汁物	A 豚肉と野菜の しゃぶしゃぶ風 B 豚キムチ炒め AB共通 ● デリ サラダ コーンフライ デザート ライス・汁物	 ボークカレー AB共通 ● デリ サラダ ブロッコリーのシーザーサラダ デザート	<b>栄養士おすすめ</b> ちくぜん煮 AB共通 ● デリ サラダ 牛肉コロッケ デザート ライス・汁物	チキンの香草パン粉焼き AB共通 ● デリ サラダ さつまいものレモン煮 デザート ライス・汁物	
	E P F C Salt A 1,055 22.8 23.6 193.3 5.5 B 1,011 35.2 30.2 155.3 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,011 31.1 31.8 147.7 3.1 B 1,055 26.6 13.7 156.9 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,089 36.0 31.3 148.0 4.6 B 1,143 33.4 45.7 154.2 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,018 38.4 28.5 182.4 4.8 B 1,093 31.8 26.8 187.3 6.2 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,064 19.3 23.9 120.8 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt A 947 24.6 22.1 168.7 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,028 24.1 18.9 170.3 3.6 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。