



Weekly Menu



日曜日	10月9日 (月)	10月10日 (火)	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月14日 (土)	10月15日 (日)
朝食	プレーンオムレツ ウインナーと野菜のケチャップ炒め ライス・汁物 ブロッコリーのナムル 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	豆腐ハンバーグ コーンポテト ライス・汁物 小松菜のお浸し 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	チーズはんぺんフライ 納豆 ライス・汁物 大根の梅和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	肉野菜炒め さつま揚げ ライス・汁物 ピーズサラダ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	照焼き肉団子 冷奴 ライス・汁物 ワカメとキャベツの味噌和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	かぼちゃ焼売 ポテトと鮭のホクホク和え ライス・汁物 青菜とタマネギの炒め 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ベーコン ミックススクランブル パン・汁物 いんげんのごま和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 851 22.2 17.5 151.5 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 873 20.6 13.9 158.8 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 884 24.8 20.7 157.1 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 888 26.6 14.6 157.6 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 875 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 970 21.2 18.4 168.8 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 829 25.3 34.7 95.8 4.6 kcal g g g g
昼食	肉ごぼう丼 ペンネとピーマンのペペロンチーノ 三色寒天ゼリー	弁当 イカフライといわし梅しそフライ 青梗菜と油揚げの炒め マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 鶏の照り焼き スイートエンドウのお浸し ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉の生姜焼き 栗かぼちゃの含め煮 ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 チキンのツナマヨ焼き 人参とぜんまいのナムル 春雨中華サラダ ライス・漬物	皿うどん 茄子の生姜醤油 デザート ライス	豚焼き肉丼 ポテトのそぼろあん デザート 汁物
	E P F C Salt 922 22.4 20.6 152.7 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,006 22.9 27.1 131.6 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 905 30.2 20.6 122.0 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 959 26.4 32.4 136.0 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 955 9.8 22.2 120.9 2.3 kcal g g g g	E P F C Salt 868 16.4 36.3 69.1 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 978 25.8 21.4 131.5 3.1 kcal g g g g
夕食	きゃべつメンチカツ	A B B A B A B A	A B B A B A B A	A B B A B A B A	カレー B B A B A B A	栄養士おすすめ B B A B A B A	B B A B A B A
	● デリ サラダ 蓮根と人参のピクルス デザート ライス・汁物	● デリ サラダ 里芋のそぼろあんかけ デザート ライス・汁物	● デリ サラダ ソース焼きそば デザート ライス・汁物	● デリ サラダ もやし赤じそ和え デザート ライス・汁物	● デリ サラダ ほうれん草とコーンのソテー デザート	● デリ サラダ ひじきのサラダ デザート ライス・汁物	● デリ サラダ ピーマンソテー デザート ライス・汁物
A	E P F C Salt 1,036 24.7 26.1 180.9 5.0	E P F C Salt 975 32.8 23.0 152.8 4.8	E P F C Salt 1,060 29.9 24.4 181.6 3.8	E P F C Salt 979 24.2 21.5 153.4 5.8	E P F C Salt 1,084 26.4 25.2 235.5 3.9	E P F C Salt 1,170 46.7 48.0 179.1 4.4	E P F C Salt 1,003 20.7 34.3 161.4 3.1
B	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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。