Weekly Menu

日 曜日	10月23日 (月)	10月24日 (火)	10月25日 (水)	10月26日 (木)	10月27日 (金)	10月28日 (土)	10月29日 (日)
朝食	肉野菜炒め さつま芋と大根の煮物 ライス・汁物 いんげんとお豆のサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	フランクフルト 焼売 ライス・汁物 ほうれん草と人参のソテー 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	さかなバーグ ベーコン ライス・汁物 ワカメとしめじの煮浸し 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ハムカツ 冷奴 ライス・汁物 ひじきと大豆の煮物 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	一口つくねの照り焼き ウインナーと野菜のソテー ライス・汁物 フライドポテト 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	さつま揚げ 大根のそぼろあん ライス・汁物 キャベツ・ツナコーン炒め 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ミックススクランブルエッグ チーズ パン・汁物 インゲンの胡麻マヨ和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
朝食	E P F C Salt 891 22.6 15.9 158.0 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 942 24.2 27.2 155.0 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 883 24.2 24.9 150.4 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 993 29.2 25.1 167.2 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 999 31.0 26.8 153.9 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 895 27.7 29.7 164.6 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 832 24.9 32.6 96.6 4.1 kcal g g g g
昼食	弁当 ハンバーグ ほうれん草と白滝のお浸し うの花 ライス・漬物	弁当 海老かつ 青菜と玉葱の炒め マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 鶏の照り焼き 白菜の塩昆布和え ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉の生姜焼き 山菜とこんにゃくのきんぴら ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 チキンカツ スイートエンドウのお浸し 春雨中華サラダ ライス・漬物	ソース焼きそば 揚げ餃子 デザート ライス	中華丼 さつま芋と大豆の胡麻がらめ デザート 汁物
昼食	E P F C Salt 956 20.1 16.2 126.2 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 980 17.1 24.4 140.0 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 951 35.0 35.7 122.3 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 910 23.4 31.2 130.1 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 926 20.7 17.3 146.5 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 933 21.6 17.4 108.0 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 882 18.8 14.5 132.9 3.8 kcal g g g g
夕食	A 鶏もも肉のこがし味噌焼き B チキンのデミトマやわらか煮 AB共通 デリ サラダ ごぼうの胡麻マヨ和え デザート ライス・汁物	A 麻婆茄子 B 酢豚 AB共通 デリ サラダ 韓国風カムカムナムル デザート ライス・汁物	A 味噌とんかつ B ポークチャップ AB共通 デリ サラダ 炒り豆腐 デザート ライス・汁物	A さわらのコチジャン焼き B たらのフリットオーロラソース AB共通 デリ サラダ セレクトフライ デザート ライス・汁物	ハヤシライス 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	栄養士おすすめ 鶏ささみのチーズフライ AB共通 デリ サラダ がんもの煮物 デザート ライス・汁物	チキンクリーム煮 AB共通 デリ サラダ 明太子スパゲッティ デザート ライス・汁物
A	E P F C Salt 1,001 38.0 26.3 156.7 4.3	E P F C Salt 968 20.1 30.7 158.3 4.1	E P F C Salt 1,013 25.7 26.5 158.4 4.2	E P F C Salt 905 27.8 17.0 149.6 3.1	E P F C Salt 1,041 24.0 25.2 237.9 4.3	E P F C Salt 1,010 37.0 21.1 150.1 3.9	E P F C Salt 1,104 35.9 24.4 190.9 3.8
B	E P F C Salt 982 30.0 24.1 153.3 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,015 18.1 20.9 149.6 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 972 32.0 26.8 144.7 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,067 27.4 33.0 167.7 2.9 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。