



Weekly Menu



日曜日	10月30日 (月)	10月31日 (火)	11月1日 (水)	11月2日 (木)	11月3日 (金)	11月4日 (土)	11月5日 (日)	
朝食	根菜鶏つくねハンバーグ さわらの塩焼き ライス・汁物 おくらとワカメの酢の物 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	厚焼き玉子 いんげんとベーコンのソテー ライス・汁物 ほうれん草と白滝のお浸し 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ウインナー ポテトと鮭のホクホク和え ライス・汁物 小松菜と春雨の梅サラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	目玉焼き チキンナゲット ライス・汁物 青菜と玉葱の炒め 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	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・オレンジジュース	おさかなソーセージ 厚揚げのそばろあん 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・リンゴジュース	ハム オムレツ パン・汁物 かぼちゃとブロッコリーのシーザーサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	
	E P F C Salt 905 32.4 15.7 156.2 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 822 24.2 16.7 150.1 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 827 26.3 24.0 158.8 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 897 27.4 21.6 151.9 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 967 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,019 30.3 22.5 167.2 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 865 22.4 28.5 102.7 4.4 kcal g g g g	
	弁当	弁当	弁当	【前日の夕食時に配付】 パン 2個 ジュース 1本			肉ごぼう丼 揚げ餃子 デザート 汁物	
昼食	豚肉の南蛮焼き こんにゃくと蓮根のきんぴら パンプキンサラダ ライス・漬物	鯖の照り焼き たこ焼き ひじき煮 ライス・漬物	鶏の唐揚げ ピーマンの中華和え スパゲティサラダ ライス・漬物	【前日の夕食時に配付】 パン 2個 ジュース 1本			【前日の夕食時に配付】 パン 2個 ジュース 1本	E P F C Salt 995 21.3 22.1 153.7 2.3 kcal g g g g
	E P F C Salt 972 18.9 35.5 146.3 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 972 21.6 14.6 130.4 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,115 24.6 53.5 135.5 2.3 kcal g g g g					
	A チキンのソテー ジンジャーソース	ハンバーグ デミグラスソース	魚のパン粉焼き	BBQチキン			カレー ビーフカレー	鶏肉の味噌焼き
B 青椒牛肉絲	チーズチキンカツ	魚の和風カレーあんかけ	ささみマヨかつ			AB共通		
AB共通 🍷🍷🍷 サラダ	AB共通 🍷🍷🍷 サラダ	AB共通 🍷🍷🍷 サラダ	AB共通 🍷🍷🍷 サラダ			AB共通 🍷🍷🍷 サラダ		
🌙 切干とごぼうのマヨぼんだれ デザート ライス・汁物	栗コロッケ デザート ライス・汁物	チヂミ デザート ライス・汁物	小松菜のおかか和え デザート ライス・汁物			🍷🍷🍷 芽キャベツとベーコンの和え物 デザート	🍷🍷🍷 ポテトとアボカドのマヨネーズ和え デザート ライス・汁物	
A E P F C Salt 1,148 45.9 39.7 174.2 3.7 B E P F C Salt 1,059 25.1 30.2 170.1 3.5 kcal g g g g	A E P F C Salt 1,160 27.9 30.5 180.2 4.3 B E P F C Salt 1,107 25.8 22.3 174.0 4.1 kcal g g g g	A E P F C Salt 1,060 28.5 16.7 146.6 4.5 B E P F C Salt 1,135 31.7 27.0 189.2 4.8 kcal g g g g	A E P F C Salt 1,056 32.0 24.5 182.5 3.8 B E P F C Salt 952 25.3 22.6 166.6 3.0 kcal g g g g	A E P F C Salt 1,069 20.2 27.4 162.4 3.1 B E P F C Salt 1,019 22.4 24.1 116.0 3.4 kcal g g g g	A E P F C Salt 1,042 37.8 45.5 154.9 4.3 B E P F C Salt 1,042 37.8 45.5 154.9 4.3 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。