



Weekly Menu



日曜日	11月6日 (月)	11月7日 (火)	11月8日 (水)	11月9日 (木)	11月10日 (金)	11月11日 (土)	11月12日 (日)
朝食	ふんわり豆腐ハンバーグ 肉野菜炒め ライス・汁物 白菜と油揚げのさっと煮 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	さつま揚げ パンネナポリタン ライス・汁物 スイートエンドウのおかか和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	フランクフルト いんげんとハムの炒め物 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				
	E P F C Salt 991 26.0 29.0 156.4 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 949 26.9 25.5 168.5 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 937 26.3 26.8 155.2 4.0 kcal g g g g				E P F C Salt 838 25.9 46.5 94.9 4.1 kcal g g g g
昼食	弁当 アジフライ ワカメと玉葱の中華和え ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 チキンカツ にんじんしりしり マカロニサラダ ライス・漬物				肉うどん 鶏団子の甘酢あん デザート ライス	麻婆豆腐丼 小松菜のお浸し デザート 汁物
	E P F C Salt 862 24.8 23.7 135.7 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 946 27.6 23.5 146.8 3.6 kcal g g g g				E P F C Salt 828 16.8 11.7 105.1 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 965 18.8 24.7 105.6 4.3 kcal g g g g
夕食	A 豚肉と蓮根の味噌炒め B 豚ロースの塩麹生姜焼き AB共通 サラダ 栗かぼちゃの含め煮 デザート ライス・汁物	A 麻婆豆腐 B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん AB共通 サラダ コーンフライ デザート ライス・汁物				ささみカツと ピーマンの肉詰めフライ AB共通 サラダ モヤシとハムの中華和え デザート ライス・汁物	照り焼きチキン AB共通 サラダ さつま芋 デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 969 18.5 14.6 167.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,029 28.7 30.5 168.7 3.8 kcal g g g g				E P F C Salt 1,019 22.4 24.1 116.0 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,091 27.3 18.8 181.5 3.5 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。