



Weekly Menu



日曜日	11月13日 (月)	11月14日 (火)	11月15日 (水)	11月16日 (木)	11月17日 (金)	11月18日 (土)	11月19日 (日)
朝食	ハム がんもどきの煮物 ライス・汁物 インゲンのツナマヨ和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	オムレツ 蓮根のそぼろあん ライス・汁物 大根の梅風味 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ハム野菜炒め コーンたっぷりフライ 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	根菜鶏つくねハンバーグ 切干大根の炒め煮 ライス・汁物 おくらとワカメの酢の物 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	サバの塩焼き チキンナゲット 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	ミックススクランブル ジャーマンポテト ライス・汁物 ピーマンの中華和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	目玉焼き ウインナー パン・汁物 カリフラワーのサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 937 26.9 25.1 155.4 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 851 22.4 19.3 152.1 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 899 26.3 20.0 159.0 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 861 22.6 13.1 165.3 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 844 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 939 19.1 20.7 162.2 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 873 30.2 33.2 92.3 4.2 kcal g g g g
昼食	弁当 回鍋肉 ミニコロッケ うの花 ライス・漬物	弁当 チキン南蛮 もやしときくらげの香味和え ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 肉じゃが さつま揚げと人参のきんぴら スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 白身フライ 青梗菜と油揚げの炒め 金時豆 ライス・漬物	弁当 豚肉の生姜焼き パンネナポリタン ゴボウサラダ ライス・漬物	長崎ちゃんぽん セレクト小鉢 デザート ライス	ビビンバ丼 大根とツナのおかか和え デザート 汁物
	E P F C Salt 1,070 24.5 44.1 149.4 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,005 21.6 26.2 138.6 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 991 21.2 18.9 128.5 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 987 28.0 17.8 122.9 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 983 25.4 49.5 139.9 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 927 26.0 23.4 117.9 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 899 20.7 19.3 113.3 4.0 kcal g g g g
夕食	A 白身魚の香草パン粉焼き B 鯖の味噌煮 AB共通 サラダ ソース焼きそば デザート ライス・汁物	A 豚肉の葱おろしだれ B ポークソテー 和風ソース AB共通 サラダ 小松菜のおかか和え デザート ライス・汁物	A 鶏肉のレモン焼き タルタルソース B 鶏肉とキャベツの ガリバタ炒め AB共通 サラダ 炒り豆腐 デザート ライス・汁物	A ポーク焼肉の胡麻だれ B ポークソテー 和風ソース AB共通 サラダ 若竹煮 デザート ライス・汁物	 A キーマカレー AB共通 サラダ 蓮根と玉葱のマヨ和え デザート	栄養士おすすめ 豚肉ときくらげの卵炒め AB共通 サラダ 春雨の中華和え デザート ライス・汁物	キャベツメンチカツ AB共通 サラダ さつま芋ダイスサラダ デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 932 28.2 11.3 160.5 4.2 1,133 33.4 30.2 195.5 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 959 30.5 30.5 141.4 3.8 1,027 31.3 22.3 174.0 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,017 29.2 12.7 161.0 3.3 997 27.0 12.9 168.8 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,069 26.2 40.4 156.2 4.0 1,072 28.2 33.5 166.7 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,069 20.2 27.4 162.4 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 936 22.4 24.1 116.0 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,057 16.3 17.6 139.4 3.3 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。