



Weekly Menu



日曜日	11月20日 (月)	11月21日 (火)	11月22日 (水)	11月23日 (木)	11月24日 (金)	11月25日 (土)	11月26日 (日)
朝食	照焼き肉団子 ポテトと鮭のホクホク和え 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	春巻 蓮根の梅和え 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	焼売 揚げ茄子のナムル 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	さつま揚げ ごぼうの中華サラダ 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	野菜コロッケ ペンネナポリタン 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 キャベツとハムのコンソメソテー ライス・汁物 大根の香味和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ベーコン 肉団子のクリーム煮 パン・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
	E P F C Salt 959 23.8 21.0 167.2 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 956 19.1 15.2 164.1 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 913 20.5 18.4 155.0 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 854 22.0 17.5 156.8 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 917 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,037 20.6 22.4 156.5 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 971 25.8 41.3 106.4 4.2 kcal g g g g
昼食	弁当 鶏の竜田揚げ 小松菜と白滝のお浸し ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 きんぴら焼肉 ほうれん草ときのこのみぞれ和え マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉の南蛮焼き ペンネと三色ピーマンのパペロンチーノ うの花 ライス・漬物	弁当 プルコギ丼 韓国風カムカムナムル デザート ライス・漬物	弁当 イカフライとコーンフライ 白菜の塩昆布和え 春雨中華サラダ ライス・漬物	弁当 ミートソーススパゲティ 蒸し鶏のコールスローサラダ デザート ライス	親子丼 がんもの煮物 デザート 汁物
	E P F C Salt 934 22.6 44.2 108.9 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 909 19.7 14.4 132.2 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 969 29.6 32.3 147.4 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,131 24.6 21.6 215.5 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 923 28.0 39.1 148.9 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 931 17.9 24.2 109.3 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 868 23.7 15.2 115.9 3.7 kcal g g g g
夕食	A ポークソテーBBQソース	A 鶏肉と野菜の味噌炒め	A 鶏の照り焼き	A 豚肉の生姜焼き	カレー チキンカレー	栄養士おすすめ 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん	白身魚のマヨネーズ焼き
	B 豚焼肉ともやしのネギソース AB共通 サラダ ワカメと胡瓜の胡麻酢和え デザート ライス・汁物	B 鶏肉の南蛮漬け AB共通 サラダ レンコンと厚揚げの炒め煮 デザート ライス・汁物	B 鶏肉の回鍋肉 AB共通 サラダ 栗かぼちゃの含め煮 デザート ライス・汁物	B とんかつ AB共通 サラダ オクラとえのきのお浸し デザート ライス・汁物	AB共通 サラダ ひじきの胡麻マヨサラダ デザート	AB共通 サラダ ツナキャベツ デザート ライス・汁物	AB共通 サラダ ポテトのそぼろあん デザート ライス・汁物
A	E P F C Salt 945 26.8 25.0 158.0 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 955 34.1 30.5 165.3 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,001 30.0 26.4 165.4 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 922 24.4 28.1 148.5 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,069 20.2 27.4 162.4 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 949 22.4 24.1 116.0 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 991 29.7 29.9 158.6 4.1 kcal g g g g
B	E P F C Salt 981 32.0 30.2 161.6 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 965 30.5 22.3 174.0 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 992 29.9 17.4 185.2 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,033 27.6 35.9 164.2 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt kcal g g g g	E P F C Salt kcal g g g g	E P F C Salt 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。