



WEEKLY MENU



日曜日	10月7日 (月)				10月8日 (火)				10月9日 (水)				10月10日 (木)				10月11日 (金)				10月12日 (土)				10月13日 (日)							
朝食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal					
	ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470					
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296	
	A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal	
	厚揚げの生姜煮		74		ハム野菜炒め		61		オムレツ		65		ウインナー		116		豚挽き肉とインゲンの味噌炒め		93		竹の子とわかめの卵とじ		57		鶏肉団子の甘酢あん		100					
	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		119		マカロニサラダ		126		キャベツのフレンチサラダ		28		コーン玉葱ソテー		46		パンサンスー		77		おくらのおかか和え		20		ごぼうサラダ		68					
野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		
根菜の味噌汁		23		もやしと人参の味噌汁		22		豆腐とわかめの味噌汁		30		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		大根と人参の味噌汁		22		小松菜と人参の味噌汁		21		もやしと油揚げの味噌汁		33						
沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		
牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		
材料名	厚揚げ、竹輪、生姜、牛蒡、若布、味噌、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				ハム、パン、玉葱、胡瓜、トマト、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、ハム、豆腐、若布、トマト、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、コーン、玉葱、海苔、トマト、人参、グリーンピース、キャベツ				豚、鶏卵、インゲン、玉葱、トマト、胡瓜、大根				鶏卵、筍、玉葱、おくら、小松菜、大葉、若布、鯉節、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、油揚げ、牛蒡、大根、トマト、マヨネーズ、唐辛子、パセリ、人参、グリーンピース、キャベツ							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g				
	A定食	829	22.7	23.2	3.8	822	19.5	20.3	3.3	736	20.5	13.1	3.4	796	22.7	20.8	3.3	805	21.1	18.3	3.1	711	21.0	11.7	3.2	814	21.5	18.8	4.0			
B定食	635	24.1	26.5	5.0	628	20.9	23.6	4.5	542	21.9	16.4	4.6	602	24.1	24.1	4.5	611	22.5	21.6	4.3	517	22.4	15.0	4.4	620	22.9	22.1	5.2				
選択メニュー	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal					
	豚玉丼		661		ソース焼きそば		558		チキンカレー 辛口		686		韓国風うどん		442		オムライス		755		豚肉の生姜焼き		256		アジフライとハム卵ロール		386					
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	麻婆豆腐飯		647		塩焼きそば		558		チキンカレー 甘口		686		わかめうどん		385		豚肉のごま風味炒め		254		アジフライとかぼちゃ焼肉フライ		324									
	青菜と白菜のぼん酢がけ		17		かに風味焼売		56		ひじきと切干大根の青じそサラダ		23		野菜かき揚げ		153		コーンサラダ		33		五目豆		77		里芋田楽		97					
	りんご		21		ブルーチェ ミックスベリー (ライス付き)		49		チーズパバロアシュークリーム		83		黄桃 (ライス付き)		56		プリン		78		パイ		49		ヨーグルト		78					
	椎茸と人参のおすまし (別：ライス280g/470kcal)		7		ほうれん草と玉葱のスープ (別：ライス280g/470kcal)		11		ほうれん草と玉葱のスープ (別：ライス280g/470kcal)		11		コンソメスープ (別：ライス280g/470kcal)		11		白菜と麩のおすまし		9		オニオンスープ		13		ライス		470					
材料名	豚、鶏、豆腐、玉葱、シイタケ、白菜、杓苳草、人参、葱、椎茸、生姜、ニンニク、ポン酢、リンドウ				中華麺、豚、か、牛乳、玉葱、キャベツ、トマト、人参、生姜、青海苔、辛子、ブルーチェ				鶏、ジャガイモ、玉葱、人参、ニンニク、生姜、胡瓜、大葉、杓苳草、ひじき、切干大根、カレー粉、シュークリーム				うどん、豚、蒲鉾、トマト、葱、人参、ニンニクの芽、小松菜、玉葱、若布、黄桃				鶏、鶏卵、グリーンピース、コーン、玉葱、キャベツ、人参、グリーンピース、水菜、トマト、プリン				豚、大豆、蒟蒻、玉葱、人参、葱、キャベツ、貝割れ大根、蓮根、白菜、生姜、椎茸、巻麩、パイ				鰯、ハム、鶏卵、豚、南瓜、人参、玉葱、キャベツ、里芋、水菜、大根、味噌、トマト、ヨーグルト							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g				
	A定食	706	24.1	14.4	4.1	663	17.4	20.5	7.0	803	16.7	19.2	6.6	651	15.8	16.7	6.3	877	23.6	25.9	7.1	861	19.4	16.6	4.8	1044	17.6	28.0	4.2			
B定食	692	20.1	13.0	6.1	663	17.4	20.5	7.0	803	16.7	19.2	6.6	594	12.4	14.4	3.3					859	17.5	17.5	4.3	982	15.5	20.9	3.8				
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal					
	鯖の黒胡椒焼き		325		黒毛和牛メンチカツ		598		回鍋肉		326		ハンバーグ デミグラスソース		279		塩レモン唐揚げ		299		豚肉じゃが		325		豚ニラ炒め		270					
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	鯖の煮付け		343		豚肉と野菜の塩炒め		259		ハンバーグ テリヤキソース		288		北海道 ザンギ		414		鶏肉じゃが		321		厚揚げと挽き肉の中華炒め		481									
	A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal	
	粉ふき芋		59		冷奴		60		ブロッコリーのごま和え		31		ポテトサラダ		88		串カツ		143		大根ときゅうりのキムチ和え		21									
	ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470	
大根とわかめの味噌汁		21		白菜と油揚げの味噌汁		40		たまごスープ		21		白菜と玉葱のスープ		10		野菜中華スープ		12		キャベツと人参の味噌汁		23		わかめスープ		11						
材料名	鯖、ジャガイモ、キャベツ、人参、水菜、生姜、大根、若布				牛、油揚げ、蒟蒻、キャベツ、人参、水菜、牛蒡、大根、白菜				豚、豆腐、鶏卵、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、ニンニク、生姜、トマト、葱、筍、木耳、鯉節				豚、鶏、キャベツ、人参、水菜、ブロッコリー、白菜、玉葱、トマト				鶏、鶏卵、ジャガイモ、大根、人参、貝割れ大根、ニンニク、生姜、玉葱、胡瓜、白菜、水菜、トマト、マヨネーズ				豚、鶏、ジャガイモ、蒟蒻、玉葱、人参、グリーンピース、キャベツ				豚、厚揚げ、玉葱、キャベツ、トマト、ピーマン、大根、胡瓜、トマト、若布、トマト							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g				
	A定食	875	26.6	27.8	2.7	1176	20.9	52.5	4.0	877	29.8	23.8	3.9	790	24.2	18.5	4.3	869	32.9	23.7	2.7	961	27.9	24.6	3.9	772	24.7	17.8	5.1			
B定食	893	27.1	27.7	4.6					810	29.8	21.6	3.1	799	24.4	17.7	4.9	984	39.8	33.7	2.7	957	28.3	23.9	4.0	983	28.8	25.2	5.2				