

WEEKLY MENU

日	11月18日				11月19日				11月20日				11月21日				11月22日				11月23日				11月24日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(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	
	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	
	高野豆腐の含め煮 ほうれん草の辛子醤油 野菜サラダ 根菜の味噌汁 沢庵・青かつぱ・梅 牛乳		65 28 5 23 4 134		豚肉と青菜の塩炒め ひじきとトマトのサラダ 野菜サラダ 大根と人参の味噌汁 沢庵・青かつぱ・梅 牛乳		72 12 5 22 4 134		チリコンカン 小松菜のピーナッツ和え 野菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 沢庵・青かつぱ・梅 牛乳		84 31 5 30 4 134		チキンナゲット 揚げジャコとキャベツのお浸し 野菜サラダ もやしと人参の味噌汁 沢庵・青かつぱ・梅 牛乳		206 32 5 22 4 134		オムレツ ブロッコリーのごま和え 野菜サラダ 小松菜と人参の味噌汁 沢庵・青かつぱ・梅 牛乳		65 30 5 21 4 134		ウインナー マカロニコーンソテー 野菜サラダ キャベツと焙煎のりの味噌汁 沢庵・青かつぱ・梅 牛乳		116 111 5 21 4 134		竹の子とわかめの卵とし スパゲッティサラダ 野菜サラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 沢庵・青かつぱ・梅 牛乳		57 125 5 36 4 134	
材料名	高野豆腐、葱、杓苳草、牛蒡、辛子、人参、グリーンピース、キャベツ				豚、玉葱、小松菜、トマト、胡瓜、大根、ひじき、ポン酢、人参、グリーンピース、キャベツ				ハム、クックツグビーフ、ピーナッツ、豆腐、玉葱、小松菜、若布、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、ジャコ、鯉節、モヤシ、大葉、キャベツ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、ブロッコリー、小松菜、キャベツ、人参、グリーンピース、キャベツ、ゴマ				ウインナー、パン、コーン、玉葱、パセリ、キャベツ、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、パスタ、筍、玉葱、胡瓜、油揚げ、若布、マヨネーズ、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	729	21.4	12.8	3.6	719	19.4	13.9	3.1	758	21.0	14.6	3.5	873	28.8	22.7	3.7	729	20.4	12.3	3.4	861	25.7	23.4	3.0	831	22.3	20.3	3.6
B定食	535	22.8	16.1	4.8	525	20.8	17.2	4.3	564	22.4	17.9	4.7	679	30.2	26.0	4.9	535	21.8	15.6	4.6	667	27.1	26.7	4.2	637	23.7	23.6	4.8
選択メニュー	A (スープなし)		kcal		A		kcal		A (スープなし)		kcal		A (スープなし)		kcal		A (スープなし)		kcal		A		kcal		A		kcal	
	台湾ラーメン		595		牛丼		781		きつねうどん		417		豚ネギ胡麻クッパ		597		とんこつ醤油らーめん		510		ソーセージカツ		307		そばめし		670	
	B (スープ付き)		kcal		B (スープ付き)		kcal		B (スープ付き)		kcal		B (スープ付き)		kcal		B (スープ付き)		kcal		B		kcal		B		kcal	
	鶏肉きんぴら丼		687		鶏肉きんぴら丼		687		鶏肉きんぴら丼		687		鶏肉きんぴら丼		687		鶏肉きんぴら丼		687		鶏肉きんぴら丼		687		鶏肉きんぴら丼		687	
	切干大根とわかめの二杯酢		24		根菜の煮物		85		かぼちゃ天		72		冷奴		60		春巻		139		ごぼうサラダ		68		春雨水餃子		131	
	プリン		78		フルーツカクテル		49		コーヒーゼリー		78		ヨーグルト		78		みかん		49		洋梨		43		青りんごゼリー		59	
白菜と人参の味噌汁		21		キャベツとわかめの味噌汁		21		もやしと油揚げの味噌汁		33		白菜と麩のおすまし		9		わかめスープ		11		コンソメスープ		11		野菜中華スープ		12		
(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				ライス		470		ライス		470		
材料名	中華麺、豚、鶏、モヤシ、コーン、牛蒡、人参、白菜、ニンニク、唐辛子、切干大根、若布、ゴマ、パセリ				牛、蒟蒻、玉葱、葱、生姜、里芋、牛蒡、人参、キャベツ、椎茸、梨、黄桃、葡萄、パイナップル、イチゴ				うどん、稲荷、蒲鉾、鶏卵、油揚げ、南瓜、葱、小松菜、玉葱、シイタケ、グリーンピース、モヤシ、椎茸、ゼリー				豚、豆腐、葱、ミツバ、玉葱、モヤシ、ニンニクの芽、生姜、白菜、ゴマ、鯉節、巻麩、ヨーグルト				中華麺、豚、人参、モヤシ、玉葱、人参、杓苳草、モヤシ、ニンニク、グリーンピース、葱、若布、ゴマ、ミカ				豚、大根、人参、貝割れ大根、牛蒡、玉葱、水菜、マヨネーズ、唐辛子、パセリ、洋梨				中華麺、豚、キャベツ、人参、生姜、玉葱、白菜、水菜、春雨、ゼリー			
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	697	31.9	20.9	9.4	915	23.5	29.1	7.2	567	16.1	10.1	4.8	735	28.7	28.2	6.8	698	24.2	22.7	8.8	899	10.8	25.8	3.9	1342	17.9	24.1	6.0
B定食	810	21.6	16.1	4.1					760	20.5	13.3	3.4	813	24.8	20.1	3.7	822	21.6	24.9	4.5	1035	12.3	38.6	3.2				
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	鶏の唐揚げ		293		中華クリームシチュー		342		豚肉の生姜焼き		256		鱈の照り焼き		102		ハンバーグ クリームチーズソース		281		麻婆茄子		393		秋刀魚の塩焼き		315	
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	鶏の塩麹唐揚げ		419		ブラウンシチュー		383		豚肉と玉葱のうま塩炒め		259		鱈の南蛮漬け		236		ハンバーグ デミグラスソース		278		豚肉と小松菜のオイスターソース炒め		269		秋刀魚フライ		286	
	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	
	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		138		照焼きチキンのサラダ		80		五目豆		77		ポテトサラダ		88		大根とえんどうのコンソメ煮		25		パンパンジー		92		おくらの梅おほかた和え		20	
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		
春雨スープ		18		ほうれん草と麩のおすまし		11		たまごスープ		21		コーンポタージュ		67		白菜とにらのスープ		11		小松菜と玉葱の味噌汁		23						
材料名	鶏、鶏卵、竹輪、生姜、キャベツ、人参、水菜、ニンニク、若布、春雨、味噌、マヨネーズ				豚、鶏、牛乳、ジャガイモ、玉葱、人参、キャベツ、グリーンピース、シチューミックス、キャベツ				豚、大豆、玉葱、人参、葱、小松菜、生姜、キャベツ、貝割れ大根、蓮根、杓苳草、椎茸、蒟蒻、巻麩、ゴマ				鱈、鶏卵、ジャガイモ、キャベツ、人参、水菜、玉葱、葱、唐辛子、胡瓜、マヨネーズ、ゴマ				豚、鶏、グリーンピース、キャベツ、人参、水菜、チーズ、牛乳、大根、カボチャ、パセリ				豚、鶏、茄子、葱、白菜、人参、玉葱、小松菜、胡瓜、モヤシ、パセリ、ニンニク、ニンニク、生姜、ゴマ				秋刀魚、グリーンピース、大根、キャベツ、人参、水菜、カブ、小松菜、玉葱、大葉、鯉節			
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	919	34.7	30.2	2.3	892	29.0	21.2	3.5	814	26.5	17.4	4.8	681	26.5	8.0	2.1	843	25.3	20.2	3.9	966	29.5	33.2	5.1	828	28.1	25.0	3.9
B定食	1045	35.3	41.1	3.6	933	27.2	23.6	4.6	817	25.9	20.6	4.3	815	26.9	17.3	3.1	840	24.6	18.6	4.2	842	29.0	22.3	3.5	799	22.1	18.1	3.0