

# Weekly Menu

日曜日	9月20日 (月)				9月21日 (火)				9月22日 (水)				9月23日 (木)				9月24日 (金)				9月25日 (土)				9月26日 (日)																															
朝食	A ライス 280g				kcal 470				A ライス 280g				kcal 470				A ライス 280g				kcal 470				A ライス 280g				kcal 470																											
	B パン・ジャムorマーガリン				kcal 296				B パン・ジャムorマーガリン				kcal 296				B パン・ジャムorマーガリン				kcal 296				B パン・ジャムorマーガリン				kcal 296																											
	A・B共通メニュー 照焼き肉団子				kcal 92				A・B共通メニュー オムレツ				kcal 62				A・B共通メニュー ウインナー				kcal 116				A・B共通メニュー 五目きんぴら				kcal 98				A・B共通メニュー 豚挽き肉とインゲンの味噌炒め				kcal 95				A・B共通メニュー 厚揚げの生姜煮				kcal 72											
	ひじきと枝豆の煮物				48				大根の明太和え				23				白菜と竹輪のごま酢和え				39				スパゲッティサラダ				107				ほうれん草のピーナツ和え				36				和風マカロニサラダ				77											
	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											
大根と人参の味噌汁				21				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				もやしと人参の味噌汁				22				白菜と人参の味噌汁				21				大根と油揚げの味噌汁				31												
牛乳				122				牛乳				122				牛乳				122				牛乳				122				牛乳				122				牛乳				122												
材料名	鶏、枝豆、竹輪、大根、葱、ピーナツ、人参、キャベツ								鶏卵、豆腐、明太子、葱、大根、若布、クチャップ、人参、キャベツ								ウイナー、竹輪、白菜、人参、キャベツ、土佐酢、ゴマ、海苔、クチャップ								豚、牛蒡、人参、蓮根、インゲン、白滝、玉葱、胡瓜、キャベツ、トマト、パスタ麺、マヨネーズ、ゴマ								豚、インゲン、玉葱、人参、生姜、ほうれん草、白菜、ピーナツ、キャベツ								厚揚げ、ピーナツ、玉葱、人参、キャベツ、生姜、大根、油揚げ、海苔、マヨネーズ															
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																								
A定食					725	21.3	13.5	3.7	679	19.3	12.8	2.9	740	22.9	19.1	3.3	791	22.0	22.3	2.7	716	21.6	16.1	3.3	744	21.5	17.6	2.9																												
B定食					584	22.0	16.7	5.0	538	20.0	16.0	4.2	599	23.6	22.3	4.6	650	22.7	25.5	4.0	575	22.3	19.3	4.6	603	22.2	20.8	4.2																												
昼食	ハヤシライス				kcal 645				ソース焼きそば				kcal 555				焼き鳥丼				kcal 614				海老のかき揚げ丼				kcal 809				チキンライス				kcal 618				鶏の竜田揚げ丼				kcal 877											
	グリーンサラダ				23				焼売				71				小松菜のじゃこ和え				20				冷奴				61				焼肉カルビ風メンチカツ				211				切干大根の青じそサラダ				22											
	プリン				78				杏仁フルーツ				43				青りんごゼリー				59				白桃				63				ヨーグルト				47				パイン				49											
									たまごスープ				21				春雨スープ				21				白菜と麩のおすまし				9				キャベツと玉葱のスープ				10				根菜のおすまし				9											
	(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				437				ライス				437											
材料名	豚、玉葱、ジャガイモ、キャベツ、人参、水菜、ニンニク、クチャップ、クルト、プリン								中華麺、豚、鶏卵、玉葱、キャベツ、トマト、人参、葱、ゴマ、杏仁豆腐、梨、黄桃、葡萄、バナナ、チェリー								鶏、ジャガイモ、葱、小松菜、キャベツ、人参、春雨、ゼリー								海老、玉葱、人参、豆腐、葱、生姜、白菜、鯉節、巻麩、白桃								鶏、豚、グリーンピース、玉葱、キャベツ、クチャップ、ヨーグルト								鶏、生姜、キャベツ、胡瓜、人参、大葉、牛蒡、葱、切干大根、ピーナツ、パイン															
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																								
定食					746	14.0	19.6	3.8	690	17.5	21.4	7.4	714	28.5	17.4	3.5	942	18.1	36.3	3.1	1323	34.1	31.2	6.4	1394	31.3	41.3	3.2																												
夕食	牛南蛮焼き				kcal 388				ささみマヨカツ				kcal 309				プルコギ				kcal 335				アジフライとハム卵ロール				kcal 384				おろし和風ハンバーグ				kcal 273				焼き餃子				kcal 242				豚肉と小松菜のオイスターソース炒め				kcal 254			
	ごぼうサラダ				68				おくらのごま和え				31				ポテトサラダ				87				ちゃんこ鍋風煮				51				粉ふき芋				57				大根と丸天の煮物				32				パンサンスー				103			
	ライス				437				ライス				437				ライス				437				ライス				437				ライス				437				ライス				437				ライス				437			
	もやしと油揚げの味噌汁				32				コーンと玉葱のスープ				14				ほうれん草と人参のスープ				11				椎茸と人参のおすまし				7				野菜コンソメスープ				11				たまごスープ				21				わかめスープ				11			
材料名	牛、玉葱、人参、葱、キャベツ、貝割れ大根、牛蒡、大根、トマト、マヨネーズ、唐辛子、パセリ、油揚げ								鶏、コーン、おくら、キャベツ、人参、水菜、玉葱、マヨネーズ、ゴマ								牛、ジャガイモ、芋、玉葱、バナナ、人参、キャベツ、ニンニク、胡瓜、ほうれん草、ジャガイモ、蜂蜜、マヨネーズ、ニンニク、ゴマ								アジ、ムシ、鶏卵、鶏、油揚げ、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、牛蒡、葱、椎茸、マヨネーズ								豚、鶏、ジャガイモ、芋、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、玉葱、水菜、ホシソバ、パセリ								豚、丸天、鶏卵、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、葱、ゴマ								豚、白菜、玉葱、人参、小松菜、胡瓜、トマト、鶏卵、葱、春雨、若布、ゴマ							
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																								
定食	925	23.8	37.5	3.9	791	21.9	20.4	2.9	870	20.7	30.1	2.6	879	24.3	27.6	4.0	778	23.3	17.5	4.6	732	19.8	12.5	4.2	805	23.8	22.4	3.5																												

いつもご利用いただきまして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。