

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				A ライス 280g				A ライス 280g				A ライス 280g				A ライス 280g				A ライス 280g							
	kcal 470				kcal 470				kcal 470				kcal 470				kcal 470				kcal 470							
	B パン・ジャムorマーガリン				B パン・ジャムorマーガリン				B パン・ジャムorマーガリン				B パン・ジャムorマーガリン				B パン・ジャムorマーガリン				B パン・ジャムorマーガリン							
	kcal 296				kcal 296				kcal 296				kcal 296				kcal 296				kcal 296							
	A・B共通メニュー 照焼き肉団子				A・B共通メニュー オムレツ				A・B共通メニュー ウインナー				A・B共通メニュー 五目きんぴら				A・B共通メニュー 豚挽き肉とインゲンの味噌炒め				A・B共通メニュー 厚揚げの生姜煮							
92				62				116				98				95				72								
ひじきと枝豆の煮物				大根の明太和え				白菜と竹輪のごま酢和え				スパゲッティサラダ				ほうれん草のピーナツ和え				和風マカロニサラダ								
48				23				39				107				36				77								
野菜サラダ				野菜サラダ				野菜サラダ				野菜サラダ				野菜サラダ				野菜サラダ								
5				5				5				5				5				5								
大根と人参の味噌汁				豆腐とわかめの味噌汁				キャベツと焙煎のりの味噌汁				もやしと人参の味噌汁				白菜と人参の味噌汁				大根と油揚げの味噌汁								
21				30				21				22				21				31								
牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳								
122				122				122				122				122				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、ケチャップ、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、ケチャップ				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)				
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				ソース焼きそば				焼き鳥丼				海老のかき揚げ丼				チキンライス				鶏の竜田揚げ丼							
	645				555				614				809				618				877							
	グリーンサラダ				焼売				小松菜のじゃこ和え				冷奴				焼肉カルビ風メンチカツ				切干大根の青じそサラダ							
	23				71				20				61				211				22							
	プリン				杏仁フルーツ				青りんごゼリー				白桃				ヨーグルト				パイン							
78				43				59				63				47				49								
(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)				根菜のおすまし				ライス				
9				21				21				9				10				437								
材料名	豚、玉葱、シジ、キャベツ、人参、水菜、ニンニク、ケチャップ、かつお、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、パプリカ、チェリー				鶏、ジャコ、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、ケチャップ、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、パプリカ							
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)				
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				ささみマヨカツ				プルコギ				アジフライとハム卵ロール				おろし和風ハンバーグ				焼き餃子				豚肉と小松菜のオイスターソース炒め			
	388				309				335				384				273				242				254			
	ごぼうサラダ				おくらのごま和え				ポテトサラダ				ちゃんこ鍋風煮				粉ふき芋				大根と丸天の煮物				パンサンスー			
	68				31				87				51				57				32				103			
	ライス				ライス				ライス				ライス				ライス				ライス				ライス			
437				437				437				437				437				437				437				
もやしと油揚げの味噌汁				コーンと玉葱のスープ				ほうれん草と人参のスープ				椎茸と人参のおすまし				野菜コンソメスープ				たまごスープ				わかめスープ				
32				14				11				7				11				21				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、パプリカ、油揚げ				鶏、ゴマ、かつお、キャベツ、人参、水菜、玉葱、マヨネーズ、ゴマ				牛、ジャコ、芋、玉葱、パプリカ、人参、キャベツ、ゴマ、胡瓜、ほうれん草、ジャコ、蜂蜜、マヨネーズ、ニンニク、ゴマ				アジ、ム、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、ジャコ、芋、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、玉葱、水菜、ホソ酢、パプリカ				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)				
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。