



# Weekly Menu



日曜日	11月1日 (月)				11月2日 (火)				11月3日 (水)				11月4日 (木)				11月5日 (金)				11月6日 (土)				11月7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		
	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		
肉野菜炒め		96		ウインナー		116		目玉焼き		85		ほうれん草とベーコンのソテー		91		五目きんぴら		98		オムレツ		62		肉団子のチリソース		87			
ほうれん草のおひたし		16		三色ナムル		33		なめ茸オクラ		21		ポテトサラダ		79		白菜のじゃこ和え		19		ブロッコリーのピーナッツ和え		44		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		野菜サラダ		5			
わかめと玉葱の味噌汁		21		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		牛乳		122			
材料名	豚、玉葱、人参、キャベツ、生姜、杓苳草、胡瓜、若布、鯉節				ウイナ、杓苳草、トマト、人参、生姜、大根、胡瓜、キャベツ、葱、ケチャップ、ジャマ				鶏卵、ナメ、オクラ、キャベツ、人参、胡瓜、大根、豆腐、若布				パ、苳草、杓苳草、ジャ、芋、玉葱、胡瓜、人参、キャベツ、マ、海苔				豚、ジャ、牛蒡、人参、蓮根、白滝、イ、白菜、キャベツ、胡瓜、トマト、ジャマ				鶏卵、ブ、人参、ピー、キャベツ、胡瓜、白菜、ケチャップ				鶏、パ、玉葱、人参、葱、キャベツ、胡瓜、大根、油揚げ、ケチャップ、マ、海苔				
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)	
A定食	697	22.4	14.9	3.2	734	23.0	19.2	3.7	700	22.4	15.2	2.6	755	18.3	21.6	2.7	703	22.3	15.2	3.1	691	20.0	13.0	3.4	759	20.9	17.0	2.9	
B定食	556	23.1	18.1	4.5	593	23.7	22.4	5.0	559	23.1	18.4	3.9	614	19.0	24.8	4.0	562	23.0	18.4	4.4	550	20.7	16.2	4.7	618	21.6	20.2	4.2	
昼食	海老のかき揚げ丼		809		たぬきうどん		439		豚焼肉丼		696		スパゲッティミートソース		570		チキンソースカツ丼		623		豚ネギ胡麻クッパ		566		鶏の竜田揚げ丼		985		
	白菜と竹輪のごま酢和え		39		カレーコロッケ		182		小松菜の辛子和え		12		ミックスサラダ		8		ひじきと枝豆の煮物		48		焼売		71		冷奴		61		
	ヨーグルト		47		ぶどうゼリー		59		プリン		78		ブチシュー(カスタード&チョコ)		86		フルーチェ ミックスオレンジ		40		杏仁フルーツ		43		洋梨		40		
	巻麩とわかめのおすまし		7		たまごスープ		21		たまごスープ		21		椎茸と人参のおすまし		7		椎茸と人参のおすまし		7		ライス		437		白菜と麩のおすまし		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)				(別: ライス280g/470kcal)				ライス		437		ライス		437		
材料名	海老、竹輪、玉葱、人参、白菜、ジャマ、土佐酢、巻麩、若布、ヨーグルト				うどん、蒲鉾、ジャ、芋、葱、小松菜、揚玉、キャベツ、ゼリー				豚、鶏卵、玉葱、人参、コ、小松菜、葱、ジャマ、鯉節、プリン				パ、苳草、豚、玉葱、大根、胡瓜、パ、ハ、チ、チーズ、フレッシュ				鶏、枝豆、竹輪、キャベツ、人参、葱、ヒジキ、椎茸、ル、牛乳				豚、葱、ミ、キャベツ、ジャマ、杏仁豆腐、梨、黄桃、葡萄、パイ、チェリー				鶏、豆腐、キャベツ、葱、生姜、白菜、巻麩、鯉節、洋梨				
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)	
定食	902	16.9	34.6	3.0	680	14.2	16.0	3.9	807	25.8	23.1	3.3	664	22.2	26.3	2.4	718	19.3	16.3	4.4	1117	31.7	25.2	5.5	1532	41.1	56.2	2.6	
夕食	牛南蛮焼き		388		ビーフカツ		362		中華クリームシチュー		371		焼き餃子		242		鮭の塩麹焼き		141		ささみしそ巻きフライ		316		豚肉と小松菜のオイスターソース炒め		254		
	ごぼうサラダ		68		切干大根の梅風味		31		茄子肉詰めフライ		111		ちゃんこ鍋風煮		51		そぼろ肉じゃが		128		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		コーンポタージュ		67		春雨スープ		21		春雨スープ		21		豚汁		45		たまごスープ		21		わかめスープ		11		
	牛、玉葱、人参、葱、キャベツ、貝割れ大根、牛蒡、大根、トマト、油揚げ、マ、唐辛子、パ						牛、キャベツ、人参、水菜、コ、切干大根、梅、大葉、クルソ				豚、牛乳、ジャ、芋、玉葱、人参、牛乳、茄子、キャベツ、シ、ミックス				豚、鶏、油揚げ、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、牛蒡、コ、春雨				鮭、鶏、ジャ、芋、キャベツ、人参、水菜、玉葱、グ、大根、豚、里芋、油揚げ、葱				鶏、丸天、鶏卵、大葉、キャベツ、人参、水菜、大根、葱、ジャマ				豚、小松菜、白菜、玉葱、人参、胡瓜、トマト、鶏卵、葱、春雨、若布、ジャマ		
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)	
定食	925	23.8	37.5	3.9	897	22.0	20.0	4.6	919	27.9	26.1	3.6	751	20.4	14.0	4.0	751	33.0	11.3	3.6	806	27.2	18.4	3.1	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。