



# Weekly Menu



日	11月8日				11月9日				11月10日				11月11日				11月12日				11月13日				11月14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						
食	ハムカツ		243		ゆで卵		74		ハッシュポテト		64		ほうれん草スクランブル		102		チキンナゲット		172		鶏肉団子の甘酢あん		100		NEW! ウィンナー		116						
	ごぼうサラダ		58		ひじきと白滝の煮付け		44		レンコンサラダ		111		切干大根のゆず胡椒風味		23		NEW! エリンギ炒め		41		もやし赤じそ和え		16		白菜とチャーシューの炒め		65						
	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						
	小松菜と玉葱の味噌汁		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						
材料名	ハム、牛蒡、大根、人参、キャベツ、胡瓜、小松菜、玉葱、マネズミ、唐辛子、パセリ				鶏卵、油揚げ、ヒジキ、人参、白滝、キャベツ、胡瓜、大根、葱				ジャガイモ、豆腐、蓮根、ゴボウ、キャベツ、人参、胡瓜、ケチャップ、マネズミ、パセリ、若布				鶏卵、ホウレン草、玉葱、人参、葱、キャベツ、胡瓜、切干大根、海苔、ホソ酢、柚子胡椒、ごま				鶏、エリンギ、人参、玉葱、小松菜、キャベツ、胡瓜、モヤシ、ケチャップ				鶏、モヤシ、胡瓜、紫、キャベツ、人参、白菜				ウィンナー、叉焼、白菜、玉葱、葱、キャベツ、人参、胡瓜、大根、油揚げ								
	栄養価				栄養価				栄養価				栄養価				栄養価				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)			
A定食		886		24.1		25.9		3.8		703		21.8		15.8		2.8		769		17.5		18.3		3.5		710		21.6		16.1		3.0	
B定食		745		24.8		29.1		5.1		562		22.5		19.0		4.1		628		18.2		21.5		4.8		569		22.3		19.3		4.3	
昼食	豚キムチ丼		598		NEW! チキン南蛮丼		787		NEW! 味噌タンメン		608		牛丼		725		NEW! 豚汁うどん		524		焼肉炒飯		692		鶏肉きんぴら丼		644						
	キャベツのごま和え		43		小松菜のじゃこ和え		20		餃子メンチ		154		キャベツのフレンチサラダ		25		いも天		117		カニカマときゅうりの二杯酢		26		ブロッコリーの辛子マヨネーズ		125						
	みかん		49		プリン		78		バナナ		35		フルーツカクテル		49		りんご		19		ヨーグルト		47		プチシュー		46						
	春雨スープ		21		白菜と麩のおすまし		9		(ライス付き)				大根とわかめの味噌汁		21		(ライス付き)				NEW! 中華コーンスープ		60		キャベツと人参の味噌汁		22						
	(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	豚、白菜、キャベツ、玉葱、ゴボウ、人参、油揚げ、ごま、春雨、シソ				鶏、鶏卵、ジャガイモ、人参、キャベツ、小松菜、白菜、マネズミ、食酢、巻麩、プリン				中華麺、豚、モヤシ、キャベツ、玉葱、人参、木耳、小松菜、生姜、バナナ				牛、玉葱、葱、キャベツ、人参、大根、若布、梨、黄桃、葡萄、パイナップル、チリ				うどん、豚、玉葱、蒟蒻、里芋、水菜、オクラ、リンドウ				牛、鶏卵、カニカマ、ゴボウ、玉葱、人参、ピーマン、胡瓜、大根、ヨーグルト				鶏、ハム、牛蒡、人参、ブロッコリー、キャベツ、唐辛子、ごま、辛子、マネズミ、フレッシュクリーム								
	栄養価				栄養価				栄養価				栄養価				栄養価				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)			
定食		711		20.0		14.6		4.2		894		33.6		35.6		3.9		797		29.7		26.4		9.3		820		21.2		25.7		5.8	
夕食	NEW! ホッケと野菜のおろし煮		187		ビーフカレー		704		ハンバーグ デミグラスソース		279		鱈の南蛮漬け		238		麻婆豆腐		325		NEW! 照焼きチキンとミートコロッケ		359		山賊焼き		612						
	豚肉と野菜のビーフン		108		グリーンサラダ		23		根菜の田舎風		37		かぼちゃの含め煮		68		マロニーの和え物		31		スパゲッティサラダ		124		五目豆		74						
	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						
	にらと卵のスープ		21		もやしと油揚げの味噌汁		28		たまごスープ		21		わかめスープ		11		NEW! 洋野菜のスープ		12		麩とわかめのおすまし		7										
材料名	ホッケ、豚、鶏卵、人参、里芋、玉葱、大根、ニンニク、生姜、キャベツ、モヤシ、ゴボウ、木耳				牛、ジャガイモ、玉葱、人参、キャベツ、水菜、ニンニク、生姜、カレー粉、かつお、福神漬け				鶏、豚、竹輪、蒟蒻、油揚げ、キャベツ、人参、水菜、大根、モヤシ				鱈、鶏卵、玉葱、人参、葱、唐辛子、南瓜、葱、ごま				豚、豆腐、鶏卵、玉葱、葱、ニンニク、生姜、小松菜、人参、マロニー、若布、ごま				鶏、豚、ジャガイモ、キャベツ、パスタ、胡瓜、玉葱、人参、パプリカ、マネズミ				鶏、大豆、キャベツ、人参、水菜、蓮根、椎茸、蒟蒻、巻麩、若布								
	栄養価				栄養価				栄養価				栄養価				栄養価				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)			
定食		753		25.5		14.0		3.5		1164		21.5		20.6		4.4		781		25.5		18.3		4.8		764		24.7		12.0		3.7	

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。