

WEEKLY MENU

日曜日	10月8日 (月)				10月9日 (火)				10月10日 (水)				10月11日 (木)				10月12日 (金)				10月13日 (土)				10月14日 (日)			
朝食	A		kcal	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	ライス 280g		470				
	B		kcal	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	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	A・B共通メニュー		kcal				
	チリコンカン		74	オムレツ		65	チキンナゲット		206	ウインナー		116	竹の子とピーマンの塩炒め		76	高野豆腐の含め煮		66	鶏団子の南蛮風		79							
	ほうれん草のじゃこ和え		14	ブロッコリーのごま和え		30	白菜のピーナッツ和え		32	マカロニコーンソテー		93	もやしと土佐酢和え		14	小松菜のおひたし		14	ごぼうサラダ		68							
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								
根菜の味噌汁		23	小松菜と人参の味噌汁		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	大根と油揚げの味噌汁		28	白菜と人参の味噌汁		21	玉葱と油揚げの味噌汁		34								
沢庵・青かつぱ・梅		4	沢庵・青かつぱ・梅		4	沢庵・青かつぱ・梅		4	沢庵・青かつぱ・梅		4	沢庵・青かつぱ・梅		4	沢庵・青かつぱ・梅		4	沢庵・青かつぱ・梅		4								
牛乳		134	牛乳		134	牛乳		134	牛乳		134	牛乳		134	牛乳		134	牛乳		134								
材料名	クッキングピーズ、ム、ジャコ、玉葱、杓苳草、牛蒡、クチャップ、人参、グリーンソフ、キャベツ				鶏卵、ブロッコリー、小松菜、クチャップ、ゴマ、人参、グリーンソフ、キャベツ				鶏、ピーナッツ、豆腐、白菜、若布、クチャップ、人参、グリーンソフ、キャベツ				ウインナー、ソー、パンネ、玉葱、海苔、クチャップ、パセリ、人参、グリーンソフ、キャベツ				豚、油揚げ、筍、玉葱、ピーマ、イ、胡瓜、大根、人参、グリーンソフ、キャベツ				高野豆腐、葱、小松菜、白菜、鯉節、人参、グリーンソフ、キャベツ				鶏、油揚げ、大根、牛蒡、玉葱、酢、マネズ、パセリ、人参、グリーンソフ、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				
	A定食	724	19.2	12.5	4.0	729	20.4	12.3	3.4	881	28.5	24.5	3.0	843	24.9	20.2	3.3	731	20.4	14.9	2.5	714	21.3	11.7	3.6			
B定食	530	20.6	15.8	5.2	535	21.8	15.6	4.6	687	29.9	27.8	4.2	649	26.3	23.5	4.5	537	21.8	18.2	3.7	520	22.7	15.0	4.8				
選択メニュー	A (スープなし)		kcal	A (スープなし)		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	A		kcal				
	アジフライとさばカレーカツ		300	とんこつ野菜ラーメン		488	カレーうどん		539	味噌ラーメン		537	わかめうどん		385	鶏の唐揚げ		293	きんぴら焼肉		259							
	A定食のみです。			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	味めぐり			B		kcal	B		kcal				
	キムチ炒飯		664	豚の生姜焼き丼		702	豚の生姜焼き丼		702	豚塩丼		623	玉子丼		585	大分 鶏天		303	豚肉と玉葱のうま塩炒め		233							
	ポテトサラダ		84	焼売		56	ひじきと大豆の煮物		84	おくらの梅おかかかえ		20	竹輪天ぷら		101	スパゲッティサラダ		125	わかめのツナぼん酢		49							
プリン		78	りんご		21	コーヒーゼリー		78	黄桃		56	ヨーグルト		78	杏仁フルーツ		43	フルーチェ ミックスオレンジ		48								
麩とわかめの味噌汁		23	わかめスープ		11	キャベツと油揚げの味噌汁		33	白菜と麩のおすまし		9	ほうれん草と麩の味噌汁		26	豆腐とわかめの味噌汁		30	たまごスープ		21								
(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	鱈、鯖、ツナ、芋、キャベツ、人参、水菜、玉葱、胡瓜、マネズ、若布、巻麩、加粉、プリン				中華麺、豚、鶏卵、イ、キャベツ、玉葱、人参、コシコ、ホ、葱、木耳、若布、ゴマ、リンゴ				うどん、豚、大豆、油揚げ、玉葱、人参、葱、生姜、キャベツ、加粉、ヒジキ、コーヒーゼリー				中華麺、豚、マ、イ、葱、玉葱、人参、杓苳草、ホ、白菜、梅、鯉節、巻麩、ゴマ、黄桃				うどん、鶏卵、蒲鉾、竹輪、葱、小松菜、玉葱、ミ、キャベツ、杓苳草、若布、椎茸、巻麩、ヨーグルト				鶏、鶏卵、豆腐、パ、麺、キャベツ、人参、水菜、生姜、玉葱、胡瓜、若布、マネズ、杏仁豆腐、フルーツ				豚、ツ、牛乳、鶏卵、牛蒡、人参、玉葱、大根、貝割れ大根、小松菜、コシコ、生姜、若布、ゴマ、ホ酢			
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				
	A定食	462	17.3	26.5	2.8	565	24.2	9.8	9.4	701	20.4	18.5	8.4	613	24.0	13.6	9.1	564	17.7	10.5	5.4	961	29.2	26.6	2.6			
B定食					752	19.1	12.3	3.6	897	26.2	28.2	4.4	708	21.1	14.6	4.9	790	23.3	16.0	4.1	971	30.4	26.5	2.7				
夕食	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal				
	豚肉と野菜の味噌炒め		262	おろし和風ハンバーグ		250	鯖の黒胡椒焼き		324	デミカツ		275	麻婆茄子		367	クリームシチュー		333	白身魚のフライ タルタルソース		351							
	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal				
	豚肉と青菜の塩炒め		212	ハンバーグ テリヤキソース		266	サバのチゲ煮		393	ソースカツ		287	香味野菜と豚肉の細切り炒め		245	ブラウンシチュー		383	白身魚のフライ トマトソース		238							
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	A・B共通メニュー		kcal					
冷奴		60	明太子スパゲッティ		105	ツナじゃが		68	大根とえんどうのコンソメ煮		25	パンサンデー		71	ミートコロッケ		134	切干大根のゆず胡椒風味		42								
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	コーンポタージュ		69	小松菜と玉葱の味噌汁		23	オニオンスープ		13	野菜中華スープ		12	ライス		470	コーンと白菜のスープ		15								
材料名	豚、豆腐、玉葱、キャベツ、人参、絹竹、コシコ、生姜、小松菜、葱、鯉節、春雨				豚、鶏、キャベツ、大根、人参、水菜、パ、麺、マ、リ、明太子、海苔、ホ、ホ酢				鯖、ツ、ツ、芋、大根、人参、水菜、玉葱、小松菜、ゴマ				豚、グリーン、キャベツ、人参、水菜、大根、玉葱				豚、玉葱、人参、茄子、ホ、葱、コシコの芽、胡瓜、イ、白菜、水菜、筍、鶏卵、春雨				豚、ツ、芋、玉葱、人参、牛乳、キャベツ、ハ、ク、クチャップ				鱈、ソー、キャベツ、人参、水菜、白菜、葱、切干大根、トマト、マネズ、ホ酢、柚子胡椒、ゴマ			
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				
	A定食	810	27.6	18.9	3.1	894	23.5	21.8	3.7	885	27.5	28.0	2.9	783	18.2	17.2	3.3	920	22.8	30.2	4.8	937	22.2	24.9	3.4			
B定食	760	26.2	17.5	2.1	910	23.6	21.8	3.8	954	28.4	33.6	3.5	795	18.1	16.4	4.4	798	26.5	15.7	3.8	987	21.8	27.0	4.6				