

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・青かっぱ・梅		4	沢庵・青かっぱ・梅		4	沢庵・青かっぱ・梅		4	沢庵・青かっぱ・梅		4	沢庵・青かっぱ・梅		4	沢庵・青かっぱ・梅		4	沢庵・青かっぱ・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、セロリ、牛蒡、クチャップ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、ブロッコリー、小松菜、クチャップ、ゴマ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、ピーナッツ、豆腐、白菜、若布、クチャップ、人参、グリーンピース、キャベツ				ウイナー、ソー、パン、玉葱、海苔、クチャップ、パセリ、人参、グリーンピース、キャベツ				豚、油揚げ、筍、玉葱、ピーマン、セロリ、胡瓜、大根、人参、グリーンピース、キャベツ				高野豆腐、葱、小松菜、白菜、鯉節、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、油揚げ、大根、牛蒡、玉葱、酢、マヨネーズ、パセリ、人参、グリーンピース、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	794	21.0	18.5
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	600	22.4	21.8	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 (スープなし)		kcal	A (スープなし)		kcal	A (スープなし)		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	B (スープ付き)		kcal	B (スープ付き)		kcal	B (スープ付き)		kcal				
	ポテトサラダ		84	キムチ炒飯		664	豚の生姜焼き丼		702	豚塩丼		623	玉子丼		585	味めぐり			大分 鶏天		303	豚肉と玉葱のうま塩炒め		233				
	プリン		78	焼売		56	ひじきと大豆の煮物		84	おくらの梅おかか和え		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							
麺とわかめの味噌汁		23	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								
(別：ライス280g/470kcal)			わかめスープ		11	キャベツと油揚げの味噌汁		33	白菜と麺のおすまし		9	ほうれん草と麺の味噌汁		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)			ライス		470	ライス		470								
材料名	鱈、鯖、ツナ、キャベツ、人参、水菜、玉葱、胡瓜、マヨネーズ、若布、巻麩、加-粉、プリン				中華麺、豚、鶏卵、セロリ、キャベツ、玉葱、人参、ニンニク、ホウレン草、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-顆粒、ヒジキ、コーヒーゼリー				中華麺、豚、マヨ、セロリ、葱、玉葱、人参、セロリ、ホウレン草、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、ミソ、キャベツ、セロリ、若布、椎茸、巻麩、ヨーグルト				鶏、鶏卵、豆腐、パスタ、キャベツ、人参、水菜、生姜、玉葱、胡瓜、若布、マヨネーズ、杏仁豆腐、フルーツ				豚、ツナ、牛乳、鶏卵、牛蒡、人参、玉葱、大根、貝割れ大根、小松菜、ニンニク、生姜、若布、ゴマ、ホウレン草			
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	847	18.2	20.5
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	821	18.0	20.4	3.5
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、ニンニク、生姜、小松菜、葱、鯉節、春雨				豚、鶏、キャベツ、大根、人参、水菜、パスタ、マヨネーズ、明太子、海苔、かつお、パセリ、ホウレン草				鯖、ツナ、ジャコ、大根、人参、水菜、玉葱、小松菜、ゴマ				豚、グリーンピース、キャベツ、人参、水菜、大根、玉葱				豚、玉葱、人参、茄子、セロリ、葱、ニンニクの芽、胡瓜、セロリ、白菜、水菜、筍、鶏卵、春雨				豚、ジャコ、玉葱、人参、牛乳、キャベツ、パスタ、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、マヨネーズ、ホウレン草、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	878	20.6	26.9
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	765	20.6	14.3	4.1