

★☆☆★ WEEKLY MENU ☆☆☆★

日	10月22日				10月23日				10月24日				10月25日				10月26日				10月27日				10月28日																							
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)																							
朝食	A	ライス 280g			kcal	470			A	ライス 280g			kcal	470			A	ライス 280g			kcal	470			A	ライス 280g			kcal	470			A	ライス 280g			kcal	470										
	B	パン・ジャムorマーガリン			kcal	296			B	パン・ジャムorマーガリン			kcal	296			B	パン・ジャムorマーガリン			kcal	296			B	パン・ジャムorマーガリン			kcal	296			B	パン・ジャムorマーガリン			kcal	296										
	A・B共通メニュー				kcal	高野豆腐の卵とじ			A・B共通メニュー				kcal	白菜とハムの炒め			A・B共通メニュー				kcal	肉野菜炒め			A・B共通メニュー				kcal	厚揚げの煮付け			A・B共通メニュー				kcal	ウインナー										
	おくらとみつ葉のわさび醤油				kcal	23			大豆とツナのサラダ				kcal	114			ごぼうサラダ				kcal	58			大根の明太和え				kcal	25			揚げジャコとキャベツのお浸し				kcal	26			れんこんの梅肉和え				kcal	44		
	野菜サラダ				kcal	5			野菜サラダ				kcal	5			野菜サラダ				kcal	5			キャベツと焙煎のりの味噌汁				kcal	21			大根と油揚げの味噌汁				kcal	28			小松菜と人参の味噌汁				kcal	21		
	根菜の味噌汁				kcal	23			わかめと麩の味噌汁				kcal	23			豆腐とわかめの味噌汁				kcal	30			沢庵・青かっぱ・梅				kcal	4			沢庵・青かっぱ・梅				kcal	4			白菜と人参の味噌汁				kcal	21		
	沢庵・青かっぱ・梅				kcal	4			沢庵・青かっぱ・梅				kcal	4			沢庵・青かっぱ・梅				kcal	4			沢庵・青かっぱ・梅				kcal	4			沢庵・青かっぱ・梅				kcal	4			白菜と人参の味噌汁				kcal	21		
牛乳				kcal	134			牛乳				kcal	134			牛乳				kcal	134			牛乳				kcal	134			牛乳				kcal	134			牛乳				kcal	134			
材料名	鶏卵、高野豆腐、葱、おろし、ミツバ、ワサビ、牛蒡、人参、グリーンピース、キャベツ				丸、大豆、ツナ、白菜、ピーマン、ゴロ、ビネゴ、若布、巻麩、マネズ、人参、グリーンピース、キャベツ				豚、豆腐、玉葱、インゲン、牛蒡、大根、マネズ、若布、人参、グリーンピース、キャベツ				厚揚げ、明太子、大根、葱、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、ジャコ、油揚げ、大葉、鯉節、大根、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、小松菜、蓮根、梅、大葉、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、大根、レタ、白菜、若布、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	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	741	22.5	13.0	4.5	787	21.1	21.1	6.7	757	19.8	16.9	2.9	721	20.1	14.1	3.0	783	24.2	19.7	4.0	769	22.8	15.7	2.7	852	26.9	22.1	3.4																				
B定食	547	23.9	16.3	5.7	593	22.5	24.4	7.9	563	21.2	20.2	4.1	527	21.5	17.4	4.2	589	25.6	23.0	5.2	575	24.2	19.0	3.9	658	28.3	25.4	4.6																				
選択メニュー	A				kcal	叉焼炒飯			A				kcal	豚玉丼			A				kcal	とんこつ醤油ラーメン			A				kcal	ピビンバ丼			A				kcal	けんちんうどん										
	B				kcal	鶏肉きんぴら丼			B				kcal	台湾ラーメン			B				kcal	すき焼き丼			B				kcal	たぬきうどん			B				kcal	豚肉の生姜焼き										
	春巻				kcal	142			ブロッコリーの青煮				kcal	24			チンゲン菜の中華浸し				kcal	27			温泉玉子				kcal	82			冷奴				kcal	60			ひじきと白滝の煮付け				kcal	41		
	ヨーグルト				kcal	78			りんご				kcal	21			フルーチェ ミックスベリー				kcal	49			プリン				kcal	78			みかん				kcal	49			コーヒーゼリー				kcal	78		
	春雨スープ				kcal	18			キャベツと油揚げの味噌汁				kcal	33			(ライス付き)				kcal	11			わかめスープ				kcal	11			(ライス付き)				kcal	30			豆腐とわかめの味噌汁				kcal	30		
	(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				kcal	470		
	材料名				豚、鶏卵、枝豆、葱、キャベツ、春雨、ヨーグルト				豚、鶏、鶏卵、玉葱、ミツバ、牛蒡、人参、ブロッコリー、キャベツ、油揚げ、唐辛子、ゴマ、リンゴ				中華麺、豚、牛乳、卵、ゴマ、ニンニク、生姜、唐辛子、チンゲン菜、葱、ゴマ、フルーチェ				豚、鶏卵、豆腐、キャベツ、おろし草、人参、玉葱、白菜、白滝、絹揚げ、ゴマ、ゴマ、プリン				うどん、豚、蒲鉾、油揚げ、豆腐、大根、里芋、牛蒡、人参、葱、蒟蒻、絹揚げ、小松菜、揚玉、シソ				豚、豆腐、油揚げ、玉葱、人参、葱、大根、貝割れ大根、白滝、生姜、ビネゴ、若布、コーヒゼリー				豚、玉葱、人参、絹揚げ、大根、水菜、生姜、おろし草、キャベツ、白菜、木耳、青海苔、ゴマ、フルーツ																			
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	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	825	18.0	26.5	4.6	739	26.6	16.0	3.5	586	23.6	15.3	7.9	749	22.9	18.9	4.7	587	21.5	10.5	4.4	873	20.0	19.4	5.2	827	14.6	10.9	4.0																				
B定食					765	23.0	14.6	4.0	671	31.3	20.7	8.0	823	28.4	21.3	5.0	552	17.2	10.2	3.3	871	18.2	20.3	4.7	863	14.2	17.9	2.7																				
夕食	A				kcal	麻婆豆腐			A				kcal	ミートオムレットとカレーコロッケ			A				kcal	鶏の塩麹唐揚げ			A				kcal	ハンバーグ デミグラスソース			A				kcal	鯖の七味焼き										
	B				kcal	豚肉と野菜の塩炒め			B				kcal	ミートオムレットとコーンコロッケ			B				kcal	鶏の香味揚げ			B				kcal	ハンバーグ トマトソース			B				kcal	鯖の味噌煮										
	A・B共通メニュー				kcal	ポテトサラダ			A・B共通メニュー				kcal	ペパロンチーノ			A・B共通メニュー				kcal	ほうれん草のピーナッツ和え			A・B共通メニュー				kcal	切干大根の炒め煮			A・B共通メニュー				kcal	玉葱のツナマヨサラダ										
	ライス				kcal	470			ライス				kcal	470			ライス				kcal	470			ライス				kcal	470			ライス				kcal	470			ライス				kcal	470		
	たまごスープ				kcal	21			オニオンスープ				kcal	13			コーンポタージュ				kcal	71			白菜と麩のおすまし				kcal	9			コーンと白菜のスープ				kcal	15			玉葱と油揚げの味噌汁				kcal	34		
	材料名				豚、豆腐、鶏卵、ジャコ、芋、葱、玉葱、キャベツ、キャベツ、葱、人参、胡瓜、ニンニク、生姜、木耳、ゴマ、マネズ				鶏、豚、鶏卵、パスタ、ジャコ、芋、ゴロ、大根、人参、水菜、玉葱、ニンニク				鶏、鶏卵、ピーナッツ、生姜、ニンニク、キャベツ、人参、水菜、おろし草、かつお、パセリ				秋刀魚、油揚げ、大根、グリーンピース、キャベツ、人参、水菜、切干大根、巻麩				豚、鶏、ツナ、ゴロ、キャベツ、人参、水菜、玉葱、白菜、トマト、マネズ				鯖、鶏、油揚げ、生姜、ニンニク、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、牛蒡、玉葱、唐辛子、味噌				豚、茄子、玉葱、ニンニク、生姜、ピーマン、キャベツ、人参、パセリ、胡瓜、小松菜、巻麩、マネズ、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	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	910	27.9	26.7	4.9	828	16.8	13.8	3.1	995	36.0	33.3	3.5	846	27.4	26.9	3.8	841	20.0	27.9	3.1	897	29.4	31.1	3.6	931	23.6	32.3	3.3																				
B定食	810	23.2	21.8	3.1	825	16.9	14.0	2.8	935	37.3	24.7	2.3	817	21.4	20.0	2.9	839	20.1	27.8	2.9	933	30.2	31.1	4.1	906	23.9	28.4	4.1																				