

★ ★ ★ ★ ★ 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		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					
	高野豆腐の卵とじ		82		白菜とハムの炒め		37		肉野菜炒め		56		厚揚げの煮付け		62		ウインナー		116		目玉焼き		91		チキンナゲット		206					
	おくらとみつ葉のわさび醤油		23		大豆とツナのサラダ		114		ごぼうサラダ		58		大根の明太和え		25		揚げジャコとキャベツのお浸し		26		れんこんの梅肉和え		44		大根のレモン和え		12					
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		わかめと麩の味噌汁		23		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		小松菜と人参の味噌汁		21		白菜と人参の味噌汁		21						
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	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	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分				
	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	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 食 品 メ ニュー 食 品	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal					
	叉焼炒飯		587		豚玉丼		661		とんこつ醤油ラーメン		510		ビビンバ丼		578		けんちんうどん		478		豚肉の生姜焼き		254		春雨水餃子		268					
	A定食のみです。				B		kcal		台湾ラーメン		595		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal					
	春巻		142		鶏肉きんぴら丼		687		チンゲン菜の中華浸し		27		すき焼き丼		662		たぬきうどん		443		豚肉のごま風味炒め		252		一口餃子の磯辺揚げ		304					
	ヨーグルト		78		ブロッコリーの青煮		24		チンゲン菜の中華浸し		27		温泉玉子		82		冷奴		60		ひじきと白滝の煮付け		41		ほうれん草のナムル		34					
	春雨スープ		18		りんご		21		フルーチェ ミックスベリー (ライス付き)		49		プリン		78		みかん		49		コーヒーゼリー		78		杏仁フルーツ		43					
	(別：ライス280g/470kcal)				キャベツと油揚げの味噌汁		33		(別：ライス280g/470kcal)				わかめスープ		11		(ライス付き)				豆腐とわかめの味噌汁		30		野菜中華スープ		12					
				(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	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、リンゴ、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、人参、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、チンゲン菜、キャベツ、白菜、木耳、青海苔、ゴマ、フルーツ							
栄養 価	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分
	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	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		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal					
	麻婆豆腐		335		ミートオムレットとカレーコロッケ		229		鶏の塩麹唐揚げ		419		旬 秋刀魚の塩焼き		315		ハンバーグ デミグラスソース		258		鯖の七味焼き		339		茄子と豚肉のピリ辛炒め		310					
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal					
	豚肉と野菜の塩炒め		235		ミートオムレットとコーンコロッケ		226		鶏の香味揚げ		359		秋刀魚のフライ		286		ハンバーグ トマトソース		256		鯖の味噌煮		375		豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め		285					
	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					
	ポテトサラダ		84		ペパロンチーノ		116		ほうれん草のピーナッツ和え		35		切干大根の炒め煮		52		玉葱のツナマヨサラダ		98		ちゃんこ鍋風煮		54		マカロニサラダ		126					
	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					
たまごスープ		21		オニオンスープ		13		コーンポタージュ		71		白菜と麩のおすまし		9		コーンと白菜のスープ		15		玉葱と油揚げの味噌汁		34		小松菜と麩の味噌汁		25						
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、ゴマ、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、チンゲン菜、カボチャ、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、ゴマ、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、マネズ、胡瓜、小松菜、巻麩、マネズ、ゴマ							
栄養 価	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分
	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	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				