

# WEEKLY MENU

日曜日	11月5日 (月)				11月6日 (火)				11月7日 (水)				11月8日 (木)				11月9日 (金)				11月10日 (土)				11月11日 (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		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	
	豚挽き肉とインゲンの味噌炒め		69		ポテトの醤油バター風味		104		ハム野菜炒め		62		ウインナー		116		ゆで卵		78		高野豆腐の含め煮		66		鶏団子の南蛮風		79		鶏団子の南蛮風		79	
	スパゲッティサラダ		125		小松菜の辛子和え		10		ごぼうサラダ		68		コーン玉葱ソテー		44		ひじきの土佐酢和え		16		なめ茸オクラ		20		マカロニサラダ		126		マカロニサラダ		126	
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		野菜サラダ		5		
根菜の味噌汁		23		大根と人参の味噌汁		22		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		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		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		牛乳		134		
材料名	豚、パスタ麺、インゲン、玉葱、牛蒡、胡瓜、マネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				ム、ジャガ芋、小松菜、玉葱、大根、パセリ、辛子、鰹節、人参、グリーンピース、キャベツ				ム、豆腐、玉葱、牛蒡、大根、若布、マネーズ、パセリ、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、コーン、玉葱、ケチャップ、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、油揚げ、大根、胡瓜、ひじき、土佐酢、人参、グリーンピース、キャベツ				高野豆腐、ナメ茸、葱、オクラ、大根、白菜、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、油揚げ、マカロニ、玉葱、胡瓜、マネーズ、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
	A定食	830	20.6	20.3	3.2	749	18.1	15.0	3.2	773	19.0	18.1	3.7	794	22.7	20.9	3.0	735	22.7	15.0	2.6	720	20.5	11.7	3.4	852	22.3	21.4	3.3	658	23.7	24.7
B定食	636	22.0	23.6	4.4	555	19.5	18.3	4.4	579	20.4	21.4	4.9	600	24.1	24.2	4.2	541	24.1	18.3	3.8	526	21.9	15.0	4.6								
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		kcal		A		kcal													
	海鮮塩焼きそば		546		かき玉うどん		443		とんこつ野菜ラーメン		488		スパゲッティミートソース		563		焼肉炒飯		747													
	B (スープ付き)		kcal		B (スープ付き)		kcal		B (スープ付き)		kcal		A定食のみです。		A定食のみです。																	
	豚キムチ丼		644		肉ごぼう丼		648		麻婆豆腐飯		647		グリーンサラダ		28		メンマともやし中華和え		41													
ほうれん草のごま和え		32		青菜と白菜のぼん酢かけ		14		揚げ焼売のガーリック風味		125		りんご		21		プリン		78														
コーヒゼリー		78		フルーツカクテル		49		ヨーグルト		78		(ライス付き)				春雨スープ		18														
わかめスープ		11		キャベツと油揚げの味噌汁		33		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)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)																
材料名	豚、海老、ゆ、アサリ、中華麺、玉葱、キャベツ、トマト、人参、生姜、白菜、もやし、コラーゲン、若布、コマ				豚、鶏卵、油揚げ、蒲鉾、うどん、生姜、ミソ、玉葱、牛蒡、葱、白菜、トマト、人参、キャベツ、椎茸、フルーツ				中華麺、豆腐、豚、鶏卵、トマト、キャベツ、玉葱、人参、木耳、葱、ニンニク、生姜、コマ、ヨーグルト				パスタ麺、豚、チーズ、キャベツ、人参、水菜、グリーンピース、トマト、ケチャップ、リンゴ				牛、鶏卵、トマト、玉葱、人参、ピーマン、もやし、キャベツ、春雨、プリン															
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
	A定食	656	19.6	20.3	6.8	506	17.8	6.6	5.6	691	26.2	18.0	9.3	612	21.9	18.9	2.2	866	18.7	24.0	2.6											
B定食	765	21.3	17.1	4.4	744	20.1	12.2	5.4	871	23.4	23.5	4.9																				
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	キャベツメンチカツ 粒マスタードソース		404		ハンバーグ クリームチーズソース		314		鯖のごま照り焼き		330		豚肉じゃが		294		豚肉と小松菜のオイスターソース炒め		247		いわしの青のりフライ		390		鶏の竜田揚げ		376		鶏の竜田揚げ		376	
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	キャベツメンチカツ ケチャップソース		406		おろし和風ハンバーグ		250		鯖の生姜煮		347		塩鶏肉じゃが		263		豚肉とピーマンの炒め物		228		サーモンフライ		286		鶏のカレー揚げ		352		鶏のカレー揚げ		352	
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		
かぼちゃのいとこ煮		83		花野菜のコンソメ煮		24		和風春雨サラダ		48		茄子肉詰めフライ		108		ポテトサラダ		84		里芋田楽		108		切干大根の梅風味		33		切干大根の梅風味		33		
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		ライス		470		
椎茸と人参のおすまし		7		コーンポタージュ		71		小松菜と玉葱の味噌汁		23		白菜とわかめの味噌汁		20		野菜中華スープ		12		白菜と麩のおすまし		9		オニオンスープ		13		オニオンスープ		13		
材料名	豚、小豆、南瓜、キャベツ、大根、人参、水菜、葱、椎茸、辛子、ケチャップ				豚、鶏、牛乳、チーズ、キャベツ、人参、水菜、大根、ブロッコリー、コーン、ホソ酢、トマト、パセリ				鯖、大根、人参、貝割れ大根、生姜、トマト、胡瓜、小松菜、玉葱、春雨、コマ				豚、鶏、ジャガ芋、蒟蒻、人参、玉葱、茄子、グリーンピース、白菜、ニンニク、絹揚げ、若布				豚、ジャガ芋、筍、小松菜、白菜、玉葱、人参、ピーマン、胡瓜、水菜、オイスターソース、ケチャップ、マネーズ				鰯、鮭、里芋、キャベツ、人参、水菜、白菜、巻麩、味噌、コマ				鶏、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、ニンニク、生姜、コーン、梅、玉葱、切干大根、加粉							
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
	A定食	964	24.0	26.9	4.4	879	24.9	26.4	3.1	871	25.9	28.2	2.6	892	25.9	21.7	3.8	813	22.2	20.8	2.8	977	27.2	25.4	4.1	892	32.8	25.8	2.8	868	33.6	23.0
B定食	966	23.7	25.6	5.0	815	20.8	21.0	3.5	888	26.2	27.9	3.5	861	24.4	19.9	3.0	794	25.3	16.7	4.4	873	21.6	18.2	3.9								

