

# WEEKLY MENU

日曜日	11月19日 (月)				11月20日 (火)				11月21日 (水)				11月22日 (木)				11月23日 (金)				11月24日 (土)				11月25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				
	チリコンカーン		74	肉野菜炒め		56	オムレツ		65	照焼き肉団子		92	ウインナー		116	高野豆腐の卵とし		82	ジャーマンポテト		58	チャーシュー		58				
	ごぼうサラダ		58	レンコンサラダ		112	白菜のピーナッツ和え		28	ハンサンスー		71	ほうれん草とマカロニのクリーム煮		78	切干大根のゆず胡椒風味		35	ブロッコリーのごま和え		28	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	野菜サラダ		5					
大根とわかめの味噌汁		20	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	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	クッキンビーンズ、ム、玉葱、牛蒡、大根、唐辛子、マネズ、若布、人参、グリーンピース、キャベツ				豚、コブ、玉葱、イグン、蓮根、小松菜、生姜、マネズ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、ピーナッツ、豆腐、若布、ケチャップ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、鶏卵、胡瓜、トマト、春雨、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、油揚げ、パン、玉葱、木のこ、牛乳、大根、人参、グリーンピース、キャベツ				高野豆腐、鶏卵、葱、白菜、切干大根、マネズ、柚子胡椒、人参、グリーンピース、キャベツ				ム、油揚げ、ジャガイモ、玉葱、ブロッコリー、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	765	18.4	16.1	3.5	802	19.1	19.6	3.5	736	20.6	13.6	3.4	797	20.6	16.3	3.8	835	25.0	21.3	3.3	751	22.3	13.5	4.3	733	19.0	12.0
B定食	571	19.8	19.4	4.7	608	20.5	22.9	4.7	542	22.0	16.9	4.6	603	22.0	19.6	5.0	641	26.4	24.6	4.5	557	23.7	16.8	5.5	539	20.4	15.3	4.4
選択メニュー	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal				
	味噌ラーメン		537	豚の生姜焼き丼		702	きつねうどん		422	ビビンバ丼		578	ソース焼きそば		558	海老のかき揚げ丼		812	薄切り酢豚		280	薄切り酢豚		280				
	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal				
	とんこつ醤油ラーメン		510	三色丼		635	韓国風うどん		442	ハヤシライス		682	A定食のみです。			蒸し鶏と白菜キムチ丼		516	豚肉と玉葱のうま塩炒め		233	豚肉と玉葱のうま塩炒め		233				
	チンゲン菜のナムル		30	おくらの梅おかか和え		20	ツナじゃが		68	温泉玉子		82	コーンサラダ		33	ひじきと大豆の煮物		84	冷奴		60	冷奴		60				
みかん		49	バナナ		32	杏仁フルーツ		43	コーヒーゼリー		78	パイ		49	ヨーグルト		78	フルーチェ ミックスベリー		49	フルーチェ ミックスベリー		49					
(ライス付き)			キャベツと油揚げの味噌汁		33	(ライス付き)			わかめスープ		11	(ライス付き)			豆腐とわかめの味噌汁		30	たまごスープ		21	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	ライス		470					
材料名	中華麺、豚、ム、トマト、葱、アスパラ、人参、ジャガイモ、ミソ				豚、鶏卵、油揚げ、玉葱、葱、生姜、小松菜、カブ、梅、キャベツ、鯉節、バナナ				うどん、豚、蒲鉾、ツ、稲荷、葱、小松菜、トマト、人参、ム、ジャガイモ、杏豆腐、フルーツ				豚、鶏卵、トマト、トマト、木のこ、人参、玉葱、葱、マネズ、ハヤシライス、若布、ジャガイモ、コーヒーゼリー				中華麺、豚、コブ、玉葱、キャベツ、トマト、人参、グリーンピース、青海苔、生姜、パイ				海老、鶏、大豆、豆腐、白菜、人参、胡瓜、玉葱、人参、コブ、ひじき、油揚げ、若布、ヨーグルト				豚、豆腐、鶏卵、筍、玉葱、人参、ピーナッツ、大根、貝割れ大根、小松菜、葱、生姜、ジャガイモ、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				
	A定食	616	23.0	15.5	8.2	787	25.1	20.0	4.1	533	14.3	5.6	3.9	749	22.9	18.9	4.7	640	14.8	17.5	7.0	1474	16.5	42.6	4.0	880	23.7	21.9
B定食	589	22.7	14.3	8.3	720	23.5	15.8	4.8	553	16.9	5.7	6.8	853	20.2	25.7	5.4					1178	23.7	13.6	5.9	833	21.0	21.4	2.7
夕食	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal				
	塩レモン唐揚げ		299	鯖のごま味噌焼き		370	ブルコギ		363	白身魚フライ タルタルソース		351	茄子と豚肉のピリ辛炒め		310	ハンバーグ ケチャップソース		265	ハンバーグ ジンジャーソース		264	ハンバーグ ジンジャーソース		264				
	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal				
	宮崎 チキン南蛮		560	鯖の煮付け		342	豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め		285	白身魚フライ トマトソース		238	香味野菜と豚肉の細切り炒め		245	ハンバーグ ジンジャーソース		264	ハンバーグ ジンジャーソース		264	ハンバーグ ジンジャーソース		264				
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					
ひじきと白滝の煮付け		42	竹輪のカレー揚げ		98	マカロニサラダ		126	大根とえんどうのコンソメ煮		25	かぼちゃの含め煮		73	ポテトサラダ		84	明太子スパゲッティ		105	明太子スパゲッティ		105					
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					
白菜と麩のおすまし		9	根菜の味噌汁		23	小松菜と玉葱の味噌汁		23	コーンポタージュ		71	椎茸と人参のおすまし		7	オニオンスープ		13	コーンと白菜のスープ		15	コーンと白菜のスープ		15					
材料名	鶏、鶏卵、油揚げ、トマト、キャベツ、人参、水菜、白菜、白滝、ひじき、巻麩、コブ、マネズ				鯖、竹輪、大根、人参、水菜、グリーンピース、牛蒡、生姜、カレー粉				牛、豚、パン、玉葱、パプリカ、人参、キャベツ、コブ、生姜、コブ、ピーナッツ、小松菜、胡瓜、マネズ、ジャガイモ				鱈、キャベツ、人参、水菜、トマト、大根、グリーンピース、マネズ、パセリ、パセリ				豚、南瓜、玉葱、コブ、茄子、ピーナッツ、コブの芽、人参、筍、セリ、椎茸、葱				豚、鶏、ジャガイモ、キャベツ、人参、水菜、生姜、玉葱、胡瓜、ケチャップ				牛、パプリカ、コブ、キャベツ、人参、水菜、明太子、海苔、白菜			
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	820	34.1	19.7	4.6	961	30.7	32.7	3.9	982	23.7	34.7	3.1	917	21.1	28.4	4.0	860	22.0	24.2	3.4	832	18.6	24.0	3.5			
B定食	1081	36.6	39.8	4.2	933	29.7	31.8	4.8	904	23.7	28.3	4.1	804	21.1	15.8	3.7	795	27.3	11.6	4.7	831	18.8	24.0	3.8	1004	27.7	32.3	3.0

リクエストメニュー