

# WEEKLY MENU

日曜日	11月4日 (月)				11月5日 (火)				11月6日 (水)				11月7日 (木)				11月8日 (金)				11月9日 (土)				11月10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				
	白菜とベーコンの炒め わかめのポン酢がけ 野菜サラダ 根菜の味噌汁 沢庵・青かつば・梅 牛乳		76 45 5 23 4 134	ポテトの醤油バター風味 キャベツのツナマヨサラダ 野菜サラダ もやしと人参の味噌汁 沢庵・青かつば・梅 牛乳		125 91 5 22 4 134	鶏肉団子の甘酢あん もやし中華浸し 野菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 沢庵・青かつば・梅 牛乳		100 29 5 30 4 134	ウイナー レンコンサラダ 野菜サラダ キャベツと焙煎のりの味噌汁 沢庵・青かつば・梅 牛乳		116 112 5 21 4 134	高野豆腐の卵とじ ひじきのゴマサラダ 野菜サラダ 大根と人参の味噌汁 沢庵・青かつば・梅 牛乳		81 45 5 22 4 134	豚の子と豚肉の塩炒め おくらのお浸し 野菜サラダ 小松菜と人参の味噌汁 沢庵・青かつば・梅 牛乳		76 18 5 21 4 134	ゆで卵 切干大根の梅風味 野菜サラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 沢庵・青かつば・梅 牛乳		78 33 5 34 4 134							
材料名	ベーコン、ツナ、白菜、ピーマン、玉葱、牛蒡、ポン酢、人参、グリーンピース、キャベツ				ム、ツナ、ツナ、芋、玉葱、キャベツ、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、豆腐、キャベツ、葱、ごま、生姜、若布、人参、グリーンピース、キャベツ				ウイナー、コン、蓮根、ケチャップ、マヨネーズ、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ				高野豆腐、鶏卵、葱、胡瓜、大豆、大根、ごま、人参、グリーンピース、キャベツ				豚、筍、玉葱、ピーマン、おくら、小松菜、鯉節、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、油揚げ、玉葱、コン、切干大根、梅、大葉、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	757	19.8	18.1	3.4	851	20.4	23.4	2.9	772	22.2	15.3	3.8	862	23.1	26.1	4.0	761	22.2	16.2	4.1	728	20.1	14.2	2.9	758	23.5	15.5	2.6
B定食	563	21.2	21.4	4.6	657	21.8	26.7	4.1	578	23.6	18.6	5.0	668	24.5	29.4	5.2	567	23.6	19.5	5.3	534	21.5	17.5	4.1	564	24.9	18.8	3.8
選択メニュー	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal				
	チキンライス		653	ソース焼きそば		558	ポークカレー 辛口		717	わかめうどん		381	豚の生姜焼き丼		702	★☆☆☆☆		★☆☆☆☆		★☆☆☆☆		★☆☆☆☆		★☆☆☆☆				
	A定食のみです。			B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	★☆☆☆☆		★☆☆☆☆		★☆☆☆☆		★☆☆☆☆		★☆☆☆☆				
	目玉焼きフライ 洋梨 キャベツと玉葱のスープ (別：ライス280g/470kcal)		165 43 11	海鮮塩焼きそば 枝豆焼売 コーヒーゼリー (ライス付き) (別：ライス280g/470kcal)		546 56 78	ポークカレー 甘口 コーンサラダ プリン コンソメスープ (別：ライス280g/470kcal)		717 33 78 11	かきうどん 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え みかん (ライス付き) (別：ライス280g/470kcal)		435 33 49	鶏の照り焼き丼 冷奴 選べるデザート キャベツとわかめの味噌汁 (別：ライス280g/470kcal)		697 60 78 21	★☆☆☆☆		★☆☆☆☆		★☆☆☆☆		★☆☆☆☆		★☆☆☆☆		★☆☆☆☆		
材料名	鶏、鶏卵、グリーンピース、玉葱、グリーンピース、キャベツ、洋梨				中華麺、豚、海老、ゆ、玉葱、キャベツ、キャベツ、キャベツ、人参、生姜、枝豆、青海苔、コーヒーゼリー				豚、コン、ツナ、芋、玉葱、キャベツ、人参、コン、生姜、グリーンピース、水菜、福神漬、加ルめ、プリン				うどん、蒲鉾、鶏卵、鶏、葱、小松菜、生姜、ミツバ、キャベツ、人参、若布、椎茸、ごま、ミソ				豚、鶏、豆腐、玉葱、葱、鶏卵、絹竹、生姜、キャベツ、若布				★☆☆☆☆							
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	872	26.3	25.5	6.3	692	16.6	21.8	6.9	839	17.2	19.2	6.4	463	15.2	2.7	3.7	861	28.8	25.0	3.9	856	35.6	25.1	3.5				
B定食					680	19.6	20.3	5.5	839	17.2	19.2	6.4	517	18.1	5.3	3.8	856	35.6	25.1	3.5								
夕食	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal				
	豚肉と野菜のピリ辛炒め		293	キャベツメンチカツ 粒マスタードソース		404	麻婆春雨		281	山賊焼き		643	ミートオムレットと肉じゃがコロッケ		240	アジフライとハム卵ロール		386	おろし和風ハンバーグ		272							
	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		408	キャベツメンチカツ 粒マスタードソース		408	豚肉と厚揚げの四川炒め		433	A定食のみです。			ミートオムレットとカレーコロッケ		231	いわしの青のりフライ		388	ハンバーグ トマトソース		277							
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					
スパゲッティサラダ ライス 野菜中華スープ		125 470 12	小松菜のごま和え ライス 白菜と油揚げの味噌汁		33 470 40	ごぼうサラダ ライス たまごスープ		68 470 21	ぐる煮 ライス ほうれん草と玉葱のスープ		156 470 11	花野菜のコンソメ煮 ライス オニオンスープ		24 470 13	かぼちゃの含め煮 ライス 白菜と麩のおすまし		73 470 9	ポテトサラダ ライス コーンポタージュ		88 470 67								
材料名	豚、牛、玉葱、キャベツ、人参、筍、キャベツ、コン、白菜、水菜、胡瓜、生姜、コン、パスタ麺、マヨネーズ				豚、油揚げ、キャベツ、人参、水菜、小松菜、白菜、マスタード、ケチャップ、ごま				豚、鶏卵、キャベツ、玉葱、キャベツ、人参、厚揚げ、筍、木耳、牛蒡、大根、マヨネーズ、唐辛子、パスタ、ごま				鶏、厚揚げ、里芋、蒟蒻、キャベツ、人参、水菜、大根、葱、ホウレン草、玉葱				鶏卵、鶏、豚、ツナ、芋、コン、アスパラ、キャベツ、人参、水菜、玉葱、ケチャップ				鱈、鰯、ム、鶏卵、南瓜、大根、人参、水菜、白菜、巻麩				豚、鶏、ツナ、芋、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、トマト、玉葱、胡瓜、ポン酢、マヨネーズ、かつお			
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	900	26.8	25.0	3.9	947	25.7	29.7	3.9	840	21.2	18.8	5.3	1280	43.3	51.4	7.8	747	16.0	11.8	3.3	938	23.1	25.7	3.8	897	24.3	23.3	4.3
B定食	885	20.4	27.4	4.4	951	25.0	28.8	4.4	992	35.0	35.4	4.4					738	15.6	11.1	3.4	940	25.5	25.1	3.2	902	24.2	24.1	3.7

星瞬祭のため、  
昼食はありません。

