

# WEEKLY MENU

日曜日	9月7日 (月)				9月8日 (火)				9月9日 (水)				9月10日 (木)				9月11日 (金)				9月12日 (土)				9月13日 (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		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		B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296													
	A・B共通メニュー ほうれん草とベーコンのソテー		kcal 65		A・B共通メニュー ポテトの醤油バター風味		kcal 130		A・B共通メニュー 豚肉と青菜の塩炒め		kcal 72		A・B共通メニュー ウインナー		kcal 116		A・B共通メニュー オムレツ		kcal 65		A・B共通メニュー 肉団子のチリソース		kcal 87													
	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		kcal 119		なめ苺オクラ		kcal 23		ブロッコリーのごま和え		kcal 28		れんこんの梅肉和え		kcal 37		マカロニサラダ		kcal 126		チンゲン菜のじゃこ和え		kcal 20													
	野菜サラダ		kcal 5		野菜サラダ		kcal 5		野菜サラダ		kcal 5		野菜サラダ		kcal 5		野菜サラダ		kcal 5		野菜サラダ		kcal 5													
材料名	パ、竹輪、杓苳、小松菜、玉葱、若布、味噌、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				ハム、ジャガイモ、オクラ、大根、オクラ、葱、巻麩、人参、グリーンピース、キャベツ				豚、豆腐、小松菜、玉葱、ブロッコリー、若布、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、蓮根、梅、大葉、海苔、キャベツ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、マヨネーズ、玉葱、胡瓜、白菜、キャベツ、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、ジャガイモ、チンゲン菜、オクラ、キャベツ、人参、グリーンピース、キャベツ				高野豆腐、鶏、葱、大根、油揚げ、辛子、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ											
	栄養価				エネルギー (kcal)				たんぱく質 (g)				脂質 (g)				食塩相当量 (g)				エネルギー (kcal)				たんぱく質 (g)				脂質 (g)				食塩相当量 (g)			
	A定食				814				20.7				24.0				3.3				786				19.6				15.7				3.1			
	B定食				620				22.1				27.3				4.5				592				21.0				19.0				4.3			
	A				702				21.6				15.5				3.1				783				22.8				18.6				3.5			
B				679				23.0				18.8				4.3				589				24.2				21.9				4.7				
A				627				21.9				22.4				4.7				821				20.5				19.1				3.5				
B				544				23.2				16.7				4.9				627				21.9				22.4				4.7				
A				558				25.7				16.7				4.5				544				23.2				16.7				4.9				
B				546				25.7				16.7				4.5				546				25.7				16.7				4.5				
A				702				21.6				15.5				3.1				783				22.8				18.6				3.5				
B				679				23.0				18.8				4.3				589				24.2				21.9				4.7				
A				627				21.9				22.4				4.7				821				20.5				19.1				3.5				
B				544				23.2				16.7				4.9				627				21.9				22.4				4.7				
A				558				25.7				16.7				4.5				544				23.2				16.7				4.9				
B				546				25.7				16.7				4.5				546				25.7				16.7				4.5				
A				702				21.6				15.5				3.1				783				22.8				18.6				3.5				
B				679				23.0				18.8				4.3				589				24.2				21.9				4.7				
A				627				21.9				22.4				4.7				821				20.5				19.1				3.5				
B				544				23.2				16.7				4.9				627				21.9				22.4				4.7				
A				558				25.7				16.7				4.5				544				23.2				16.7				4.9				
B				546				25.7				16.7				4.5				546				25.7				16.7				4.5				
A				702				21.6				15.5				3.1				783				22.8				18.6				3.5				
B				679				23.0				18.8				4.3				589				24.2				21.9				4.7				
A				627				21.9				22.4				4.7				821				20.5				19.1				3.5				
B				544				23.2				16.7				4.9				627				21.9				22.4				4.7				
A				558				25.7				16.7				4.5				544				23.2				16.7				4.9				
B				546				25.7				16.7				4.5				546				25.7				16.7				4.5				
A				702				21.6				15.5				3.1				783				22.8				18.6				3.5				
B				679				23.0				18.8				4.3				589				24.2				21.9				4.7				
A				627				21.9				22.4				4.7				821				20.5				19.1				3.5				
B				544				23.2				16.7				4.9				627				21.9				22.4				4.7				
A				558				25.7				16.7				4.5				544				23.2				16.7				4.9				
B				546				25.7				16.7				4.5				546				25.7				16.7				4.5				
A				702				21.6				15.5				3.1				783				22.8				18.6				3.5				
B				679				23.0				18.8				4.3				589				24.2				21.9				4.7				
A				627				21.9				22.4				4.7				821				20.5				19.1				3.5				
B				544				23.2				16.7				4.9				627				21.9				22.4				4.7				
A				558				25.7				16.7				4.5				544				23.2				16.7				4.9				
B				546				25.7				16.7				4.5				546				25.7				16.7				4.5				
A				702				21.6				15.5				3.1				783				22.8				18.6				3.5				
B				679				23.0				18.8				4.3				589				24.2				21.9				4.7				
A				627				21.9				22.4				4.7				821				20.5				19.1				3.5				
B				544				23.2				16.7				4.9				627				21.9				22.4				4.7				
A				558				25.7				16.7				4.5				544				23.2				16.7				4.9				
B				546				25.7				16.7				4.5				546				25.7				16.7				4.5				
A				702				21.6				15.5				3.1				783				22.8				18.6				3.5				
B				679				23.0				18.8				4.3				589				24.2				21.9				4.7				
A				627				21.9				22.4				4.7				821				20.5				19.1				3.5				
B				544				23.2				16.7				4.9				627				21.9				22.4				4.7				
A				558				25.7				16.7				4.5				544				23.2				16.7				4.9				
B				546				25.7				16.7				4.5				546				25.7				16.7				4.5				
A				702				21.6				15.5				3.1				783				22.8				18.6				3.5				
B				679				23.0				18.8				4.3				589				24.2				21.9				4.7				
A				627				21.9				22.4				4.7				821				20.5				19.1				3.5				
B				544				23.2				16.7				4.9				627				21.9				22.4				4.7				
A				558				25.7				16.7				4.5				544				23.2				16.7				4.9				
B				546				25.7				16.7				4.5				546				25.7				16.7				4.5				
A				702				21.6				15.5				3.1				783				22.8				18.6				3.5				
B				679				23.0				18.8				4.3				589				24.2				21.9				4.7				
A				627				21.9				22.4				4.7				821				20.5				19.1				3.5				
B				544				23.2				16.7				4.9				627				21.9				22.4				4.7				
A				558				25.7				16.7				4.5				544				23.2				16.7				4.9				
B				546				25.7				16.7				4.5				546				25.7				16.7				4.5				
A				702				21.6				15.5				3.1				783				22.8				18.6				3.5				
B				679				23.0				18.8				4.3				589				24.2				21.9				4.7				
A				627				21.9				22.4				4.7				821				20.5				19.1				3.5				
B				544				23.2				16.7				4.9				627				21.9				22.4				4.7				
A				558				25.7				16.7				4.5				544				23.2				16.7				4.9				
B				546				25.7				16.7				4.5				546				25.7				16.7				4.5				
A				702				21.6				15.5				3.1				783				22.8				18.6				3.5				
B				679				23.0				18.8				4.3				589				24.2				21.9				4.7				
A				627				21.9				22.4				4.7				821				20.5				19.1				3.5				
B				544				23.2				16.7				4.9				627				21.9				22.4				4.7				
A				558				25.7				16.7				4.5				544				23.2				16.7				4.9				
B				546				25.7				16.7				4.5				546				25.7				16.7				4.5				
A				702				21.6				15.5				3.1				783				22.8				18.6				3.5				
B				679				23.0				18.8				4.3				589				24.2				21.9				4.7				
A				627				21.9				22.4				4.7				821				20.5				19.1				3.5				
B				544				23.2				16.7				4.9				627				21.9				22.4				4.7				
A				558				25.7				16.7				4.5				544				23.2				16.7				4.9				
B				546				25.7				16.7				4.5				546				25.7				16.7				4.5				
A				702				21.6				15.5				3.1				783				22.8				18.6				3.5				
B				679				23.0				18.8				4.3				589				24.2				21.9				4.7				
A				627				21.9				22.4				4.7				821				20.5				19.1				3.5				
B				544				23.2				16.7				4.9				627				21.9				22.4				4.7				
A				558				25.7				16.7				4.5				544				23.2				16.7				4.9				
B				546				25.7				16.7				4.5				546				25.7				16.7				4.5				
A				702				21.6				15.5				3.1				783				22.8				18.6				3.5				
B				679				23.0				18.8				4.3				589				24.2				21.9				4.7				
A				627				21.9				22.4				4.7				821				20.5				19.1				3.5				
B				544				23.2				16.7				4.9				627				21.9				22.4				4.7				
A				558				25.7				16.7				4.5				544				23.2				16.7				4.9				
B				546				25.7				16.7				4.5																				