

# WEEKLY MENU

日	9月27日				9月28日				9月29日				9月30日				10月1日				10月2日				10月3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	
だし巻き卵		66		ハッシュポテト		64		ほうれん草とベーコンのソテー		91		肉団子のチリソース		87		チキンナゲット		172		ウインナー		116		ゆで卵		74		
白菜のゆかり和え		11		ひじきと白滝の煮付け		44		レンコンサラダ		111		なめ茸オクラ		21		ピーマンサラダ		117		コーン玉葱ソテー		42		ブロッコリーの辛子マヨネーズ		125		
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		
小松菜と玉葱の味噌汁		21		大根と人参の味噌汁		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		もやしと人参の味噌汁		22		白菜と人参の味噌汁		21		大根と油揚げの味噌汁		31		
牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122		
材料名	鶏卵、白菜、小松菜、玉葱、キャベツ、人参、紫				ジャガ芋、油揚げ、大根、人参、キャベツ、葱、ひじき、白滝、ケチャップ				パコ、豆腐、杓苳草、蓮根、ｺｰﾝ、キャベツ、人参、若布、マヨネーズ				鶏、ナメ、オクラ、大根、キャベツ、人参、海苔、ケチャップ				鶏、ピーマン、ハム、胡瓜、玉葱、人参、キャベツ、オクラ、ケチャップ、マヨネーズ				ウインナー、玉葱、ｺｰﾝ、キャベツ、人参、白菜、ケチャップ				鶏卵、ハム、ブロッコリー、大根、油揚げ、辛子、マヨネーズ			
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)	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)	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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	A定食	662	18.7	12.5	3.8	693	16.9	12.7	2.9	796	19.3	24.7	3.8	693	19.7	12.3	3.0	875	25.7	26.6	2.8	743	21.9	20.1	2.9	794	23.1	25.5
B定食	521	19.4	15.7	5.1	552	17.6	15.9	4.2	655	20.0	27.9	5.1	552	20.4	15.5	4.3	734	26.4	29.8	4.1	602	22.6	23.3	4.2	653	23.8	28.7	3.8
昼食	塩ラーメン		452		三色丼		593		肉うどん		498		ポークカレー		670		中華丼		485		ささみしそ巻きフライ		316		鶏肉きんぴら丼		644	
	春巻		141		カニカマときゅうりの二杯酢		26		竹輪の磯辺揚げ		68		キャベツのフレンチサラダ		25		串カツ		155		スパゲッティサラダ		124		キャベツのごま和え		43	
	ぶどうゼリー (ライス付き)		59		プリン		78		バナナ (ライス付き)		35		フルーツカクテル		49		りんご		19		黄桃		63		洋梨		40	
	(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)				わかめスープ		21		玉葱とわかめの味噌汁		23	
																					たまごスープ		21		ライス		437	
材料名	中華麺、豚、ｽｰｽ、ｷﾞﾝ、葱、キャベツ、ゼリー				豚、鶏卵、小松菜、ｶﾞｶ、胡瓜、大根、白菜、生姜、ﾌﾟﾘﾝ				うどん、豚、竹輪、玉葱、水菜、キャベツ、青海苔、ﾊﾞﾅ				豚、玉葱、キャベツ、ジャガ芋、人参、ｺｰﾝ、生姜、ｶｰﾄﾌ、梨、黄桃、葡萄、ﾊﾟｲ、ﾌﾞﾘｰ				ｲ、豚、白菜、玉葱、筍、人参、木耳、生姜、ｺｰﾝ、キャベツ、葱、若布、ｼﾞﾏ、ﾘﾝｺ				鶏、鶏卵、ﾊﾟｽﾀ、キャベツ、人参、貝割れ大根、大葉、玉葱、胡瓜、葱、マヨネーズ、黄桃、ｼﾞﾏ				鶏、牛蒡、人参、キャベツ、油揚げ、玉葱、唐辛子、ｼﾞﾏ、若布、梨			
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)	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)	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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	定食	652	21.5	16.6	8.3	706	22.6	17.6	4.4	601	20.3	10.3	5.0	744	15.4	16.6	4.7	670	21.3	14.5	4.7	961	28.1	26.0	2.6	1187	28.3	15.5
夕食	山賊焼き		612		豚肉と野菜のピリ辛炒め		278		ソースカツ		361		肉焼売		264		呉の肉じゃが		426		麻婆豆腐		325		鱈の南蛮漬け		238	
	かぼちゃの含め煮		68		ごぼうサラダ		68		根菜の田舎風		37		切干大根のゆず胡椒風味		34		ほうれん草のごま醤油		27		チンゲン菜の中華浸し		26		五目豆		74	
	ライス		437		ライス		437		ライス		437		ライス		437		ライス		437		ライス		437		ライス		437	
	にらと卵のスープ		21		春雨スープ		21		椎茸と人参のおすまし		7		たまごスープ		21		根菜のおすまし		9		野菜中華スープ		11		豚汁		45	
材料名	鶏、鶏卵、南瓜、キャベツ、人参、水菜、ｺｰ				豚、玉葱、キャベツ、筍、人参、牛蒡、大根、生姜、ｺｰﾝ、春雨、マヨネーズ、唐辛子、ﾊﾟﾁ				豚、竹輪、キャベツ、人参、水菜、大根、蒟蒻、椎茸、葱				豚、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、葱、切干大根、ﾊﾟﾝ酢、柚子胡椒、ｼﾞﾏ				牛、ジャガ芋、玉葱、白滝、杓苳草、人参、牛蒡、葱、ｼﾞﾏ				豚、豆腐、玉葱、葱、ｺｰﾝ、生姜、ｷﾝｸﾞﾃﾞｲ、人参、白菜、水菜、ｼﾞﾏ				鱈、大豆、豚、油揚げ、里芋、玉葱、人参、葱、蓮根、蒟蒻、大根、生姜			
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)	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)	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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	定食	1138	41.1	48.5	3.0	804	24.6	21.8	3.9	842	22.3	23.1	5.0	756	22.7	12.5	3.8	899	22.4	27.2	5.7	799	26.7	22.1	4.9	794	27.7	15.6

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。