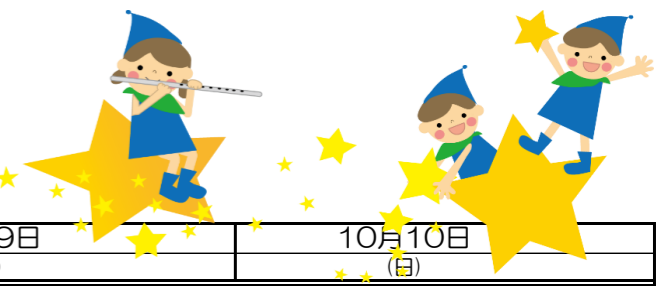




# WEEKLY MENU



日曜日	10月4日 (月)				10月5日 (火)				10月6日 (水)				10月7日 (木)				10月8日 (金)				10月9日 (土)				10月10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								
	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								
鶏肉団子の甘酢あん		100		ハム野菜炒め		74		スペイン風オムレツ		62		ウインナー		116		豚肉と青菜の塩炒め		89		つくねの照り焼き		128		目玉焼き		85									
ポテトサラダ		87		もやしのおひじろ和え		13		ほうれん草の和え物		18		和風マカロニサラダ		77		ごぼうサラダ		58		小松菜のピーナッツ和え		30		切干大根のきんぴら		62									
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		大根と麩の味噌汁		24		豆腐とわかめの味噌汁		30		キャベツと焼煎のりの味噌汁		21		もやしと人参の味噌汁		22		玉葱と人参の味噌汁		23		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、ジャガ芋、玉葱、胡瓜、人参、キャベツ、小松菜、食酢、マヨネーズ				ハム、玉葱、キャベツ、人参、トマト、胡瓜、大根、葱、紫、巻麩				鶏卵、豆腐、ジャガ芋、朴ノ草、白菜、人参、胡瓜、若布、クチャップ				ウインナー、パン、玉葱、人参、葱、キャベツ、胡瓜、クチャップ、マヨネーズ、海苔				豚、玉葱、人参、小松菜、大根、牛蒡、キャベツ、胡瓜、トマト、マヨネーズ、パセリ				鶏、小松菜、人参、胡瓜、キャベツ、玉葱、ピーナッツ				鶏卵、油揚げ、人参、キャベツ、胡瓜、大根、ピーナッツ、切干大根、ごま										
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	772	20.1	17.5	3.2	675	18.0	12.6	3.3	674	19.9	11.6	3.7	778	22.8	21.8	3.0	733	20.8	18.9	2.9	745	21.9	18.4	2.9	742	22.4	18.4	2.7							
B定食	631	20.8	20.7	4.5	534	18.7	15.8	4.6	533	20.6	14.8	5.0	637	23.5	25.0	4.2	592	21.5	22.1	4.2	604	22.6	21.6	4.2	601	23.1	21.6	4.0							
昼食	スパゲッティミートソース		570		豚キムチ丼		598		牛カレーうどん		591		豚丼		638		台湾ラーメン		579		鶏天丼		713		焼肉炒飯		692								
	かぼちゃコロッケ		178		厚揚げと筍のうま煮		99		ミックスサラダ		8		白菜のごま塩和え		33		揚げ焼売のガーリック風味		134		ひじきと大豆の煮物		81		チンゲン菜のじゃこ和え		19								
	プリン (ライス付き)		78		ヨーグルト		47		みかん (ライス付き)		49		ブチシュー		46		コーヒーゼリー (ライス付き)		22		パイ		49		白桃		63								
	(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)										
	ハパコ麺、豚、玉葱、南瓜、キャベツ、クチャップ、パプリカ、チーズ、パセリ						豚、厚揚げ、玉葱、白菜、トマト、葱、筍、生姜、椎茸、キャベツ、人参、春雨、ヨーグルト						うどん、牛、玉葱、人参、大根、胡瓜、パプリカ、ゆかり、加糖顆粒						豚、玉葱、葱、胡瓜、人参、白菜、トマト、若布、椎茸、ごま、カラメルソース、フレッシュクリーム						中華麺、豚、トマト、葱、キャベツ、豆板醬、唐辛子、ゴキウ、コーヒゼリー						鶏、大豆、油揚げ、鶏卵、キャベツ、人参、葱、ピーナッツ、ごま、パイン				
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	826	24.3	31.6	2.7	765	25.8	20.0	4.4	648	16.4	14.3	6.1	724	21.9	20.6	4.2	735	32.7	25.3	7.9	1301	35.1	26.4	3.9	1222	25.7	18.9	3.1							
夕食	牛肉と野菜の黒胡椒炒め		393		鶏の唐揚げ		406		ハンバーグ デミグラスソース		279		ささみチーズカツ		317		鮭の西京焼き		177		豚ニラ炒め		262		チキンクリームシチュー		358								
	冷奴		61		大根ときゅうりの酢の物		35		花野菜のコンソメ煮		25		おくらのおひだし		21		さつま揚げとぜんまいの炒め煮		75		マロニーの和え物		31		ピーマン肉詰めフライ		117								
	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		オニオンスープ		13		コーンポタージュ		67		たまごスープ		21		白菜と麩のおすまし		9		野菜中華スープ		11												
	牛、豆腐、鶏卵、玉葱、キャベツ、人参、ゴキウの芽、葱、生姜、ごま、鰹節				鶏、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、大根、胡瓜、大葉、玉葱、生姜、若布、ごま				豚、鶏、キャベツ、人参、貝割れ大根、ブロッコリー、ごま				鶏、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、おくら、葱、鰹節、ごま				鮭、サツマ揚げ、キャベツ、人参、水菜、ぜんまい、白菜、西京味噌、巻麩				豚、キャベツ、人参、玉葱、トマト、ごま、鶏卵、小松菜、白菜、水菜、マロニー				鶏、豚、ジャガ芋、牛乳、玉葱、人参、ピーナッツ、キャベツ、シチューミックス										
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	912	27.8	33.3	4.0	891	39.6	29.1	3.2	808	25.3	18.6	4.0	796	27.9	19.2	3.0	698	29.1	10.7	3.6	741	25.1	17.9	4.7	912	28.5	26.1	3.6							

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。