



Weekly Menu



日	10月18日				10月19日				10月20日				10月21日				10月22日				10月23日				10月24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	
豚肉とピーマンの炒め物		136		チキンナゲット		172		竹の子とわかめの卵とじ		54		豚挽き肉とインゲンの味噌炒め		95		ウインナー		116		ゆで卵		74		鶏肉団子の甘酢あん		100		
ほうれん草のじゃこ和え		22		ブロッコリーのごま和え		29		れんこんの梅肉和え		27		ごぼうサラダ		57		竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		100		小松菜と油揚げの煮浸し		34		マカロニサラダ		126		
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		
玉葱とわかめの味噌汁		24		大根と人参の味噌汁		21		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		豆腐とわかめの味噌汁		30		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	豚、ジャコ、ピーマン、玉葱、筍、 れんこん、キャベツ、人参、胡瓜、若布				鶏、ブロッコリー、人参、キャベツ、 胡瓜、大根、じゃこ、ケチャップ				鶏卵、筍、玉葱、蓮根、 梅、大葉、キャベツ、人参、胡瓜、若布				豚、インゲン、玉葱、人参、牛蒡、 大根、豆腐、若布、マヨネーズ、 キャベツ、胡瓜				ウインナー、竹輪、キャベツ、人参、胡瓜、 マヨ、若布、味噌、マヨネーズ				鶏卵、小松菜、油揚げ、キャベツ、 人参、胡瓜、白菜、鯉節				鶏、マヨネーズ、玉葱、胡瓜、人参、 キャベツ、大根、油揚げ			
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	746	25.2	15.8	5.7	786	25.8	19.0	2.7	666	18.7	10.8	3.1	746	21.3	19.2	3.1	802	23.1	25.8	3.6	693	22.6	14.1	3.1	821	21.8	20.9
B定食	605	25.9	19.0	7.0	645	26.5	22.2	4.0	525	19.4	14.0	4.4	605	22.0	22.4	4.4	661	23.8	29.0	4.9	552	23.3	17.3	4.4	680	22.5	24.1	4.9
昼食	ビビンバ丼		536		ベーコンときのこのクリームパスタ		609		ハヤシライス		645		スタミナラーめん		539		鶏の照り焼き丼		657		叉焼炒飯		563		ソース焼きそば		555	
	温泉玉子		77		グリーンサラダ		23		野菜のピーナッツ和え		31		白菜とツナのナムル		64		五目豆		74		もやしとハムの中中華和え		30		餃子メンチ		154	
	プリン		78		バナナ		35		ぶどうゼリー		59		ヨーグルト		47		みかん		49		洋梨		40		プチシュー		46	
	春雨スープ		21														白菜と麩のおすまし		9		わかめスープ		11		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		437		ライス		437	
材料名	豚、鶏卵、玉葱、マヨ、れんこん、 人参、キャベツ、春雨、じゃこ、プリン				パスタ、ベーコン、きのこ、キャベツ、 人参、水菜、かつお、生クリーム、チーズ、 バナナ				豚、玉葱、じゃこ、れんこん、 マヨ、人参、ピーナッツ、ハヤシライス、 ケチャップ、ゼリー				中華麺、豚、ツナ、生姜、コンニャク、 キャベツ、マヨ、白菜、人参、唐辛子、 じゃこ、ヨーグルト				鶏、鶏卵、蒟蒻、大豆、蓮根、椎茸、 人参、絹揚げ、白菜、巻麩、かつお				豚、鶏卵、葱、枝豆、ハム、マヨ、 若布、じゃこ、洋梨				中華麺、豚、鶏卵、玉葱、マヨ、 人参、キャベツ、葱、じゃこ、 クリーム			
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	712	20.9	17.9	4.5	667	18.9	29.9	2.5	735	14.3	17.7	4.2	650	28.3	18.5	10.7	789	32.1	20.7	4.4	1081	24.6	17.1	6.3	1213	28.2	32.3
夕食	まぐろカツ タルタルソース		388		麻婆野菜炒め		287		油淋鶏		773		ハンバーグ ケチャップソース		288		あじの天ぷら		319		塩鶏肉じゃが		331		豚キムチ炒め		286	
	豚肉と野菜のビーフン		85		選べる小鉢		128		かぼちゃのあんかけ		73		グラタンコロッケ		175		厚揚げとじゃが芋の韓国風煮		90		冷奴		61		五目巾着の煮物		82	
	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		コーンと玉葱の中中華スープ		33		野菜中華スープ		11		ほうれん草と玉葱のスープ		10		豚汁		45		椎茸と人参のおすまし		7		春雨スープ		21	
材料名	マグロ、豚、鶏卵、キャベツ、人参、 水菜、ピーマン、玉葱、キャベツ、マヨ、 木耳、コンニャク、マヨネーズ				豚、玉葱、マヨ、キャベツ、人参、 筍、木耳、コンニャク				鶏、葱、生姜、キャベツ、人参、 貝割れ大根、南瓜、かにかま、玉葱、 れんこん、白菜、水菜				豚、鶏、キャベツ、人参、水菜、 じゃこ、玉葱、牛乳、れんこん、 ケチャップ				アジ、厚揚げ、豚、じゃこ、芋、キャベツ、 人参、貝割れ大根、玉葱、かつお、 大根、里芋、油揚げ、葱				鶏、じゃこ、芋、人参、蒟蒻、玉葱、 コンニャク、豆腐、葱、生姜、鯉節、椎茸				豚、かつお、白菜、玉葱、人参、 キャベツ、大根、五目巾着、春雨			
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	931	30.1	33.1	2.2	885	23.5	26.6	3.7	1294	42.0	66.8	3.6	910	25.6	27.7	4.9	891	36.0	24.1	4.1	836	32.1	20.5	2.7	826	26.8	23.1

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。