

Weekly Menu



日曜日	11月18日 (月)	11月19日 (火)	11月20日 (水)	11月21日 (木)	11月22日 (金)	11月23日 (土)	11月24日 (日)
朝食	照焼き肉団子 にんじんのたらこ炒め ご飯 里芋と人参の味噌汁 牛乳 or カレーコロッケ かぼちゃサラダ コーンと玉葱のスープ ロールパン 牛乳	お茶漬 高野豆腐の卵とじ 大根なます ご飯 白菜と人参の味噌汁 牛乳 or かぼちゃ挽肉フライ 切干大根のコールスローサラダ チンゲン菜と人参の中華スープ ロールパン 牛乳	ししゃも 納豆 ご飯 豆腐と玉葱の味噌汁 野菜ジュース or ウィンナー(2本) ほうれん草とかぼちゃのソテー ポタージュ ロールパン 野菜ジュース	サラダバイキング 根菜鶏つくねハンバーグ 白菜と挽肉の炒め煮 ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁 牛乳 or トマトスクランブル ポテトサラダ ベーコンとキャベツのスープ ロールパン 牛乳	だし巻き玉子 揚げ茄子の味噌和え ご飯 麩と油揚げの味噌汁 牛乳 or ミートボール トマト スパゲティと玉葱のサラダ ワカメと玉葱の中華スープ ロールパン 牛乳	菓子パン  牛乳	菓子パン  牛乳
	和食 E 944 P 27.6 F 18.2 C 172.7 S 2.1 kcal g g g g	和食 E 915 P 29.2 F 15.8 C 169.0 S 3.0 kcal g g g g	和食 E 895 P 27.3 F 11.4 C 171.8 S 2.8 kcal g g g g	和食 E 879 P 29.8 F 15.9 C 159.6 S 3.5 kcal g g g g	和食 E 1,068 P 37.8 F 23.7 C 181.7 S 3.0 kcal g g g g	和食 E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g	和食 E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g
洋食 E 1,030 P 29.7 F 32.7 C 155.4 S 5.5 kcal g g g g	洋食 E 1,026 P 31.7 F 30.6 C 157.4 S 5.3 kcal g g g g	洋食 E 948 P 31.6 F 20.2 C 157.5 S 6.2 kcal g g g g	洋食 E 965 P 35.1 F 32.1 C 139.7 S 6.5 kcal g g g g	洋食 E 902 P 31.9 F 22.6 C 143.1 S 5.3 kcal g g g g			
昼食	チキンの味噌マヨネーズソース キャベツのお浸し 竹輪とワカメのすまし汁 ご飯	親子丼 白菜ときのこの煮浸し なめこと三つ葉のすまし汁 クロレタ りんご	イタリアンハンバーグステーキ もやしの中華浸し 洋野菜のスープ ご飯	きつねうどん きゅうりの和風ピクルス おにぎり(梅)	アジフライ 炒り豆腐 ごぼうの味噌汁 ご飯	バジルチキンソテー 大根とツナのおかか和え 巻き麩となめこの味噌汁 ご飯	ウィンナーのカレーピラフ もやしとほうれん草のナムル 水餃子と春雨のスープ
	昼食 E 1,068 P 38.8 F 30.3 C 165.2 S 3.9 kcal g g g g	昼食 E 921 P 35.6 F 18.8 C 153.6 S 5.2 kcal g g g g	昼食 E 953 P 29.6 F 18.9 C 171.5 S 4.7 kcal g g g g	昼食 E 818 P 22.3 F 8.0 C 160.3 S 7.7 kcal g g g g	昼食 E 1,010 P 36.8 F 23.3 C 167.2 S 3.5 kcal g g g g	昼食 E 1,075 P 45.4 F 30.9 C 158.9 S 3.7 kcal g g g g	昼食 E 937 P 26.6 F 25.2 C 157.0 S 7.6 kcal g g g g
夕食	かつ煮 白菜と玉葱の和風和え キャベツとえのきの味噌汁 ご飯	ポークと野菜のデミシチュー カリフラワーのコンソメ煮 ご飯 フルーチェ ピーチ	肉豆腐 おくらとワカメの酢の物 三種野菜のすまし汁 わかめひじき混ぜご飯	鶏肉と野菜のうま煮 ピリ辛こんにゃく けんちん汁 菜飯 カップヨーグルト	豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て もやしとほうれん草のカレーチャブ チェ コンソメスープ ご飯	豚肉と野菜のオイスターソース炒め キャベツサラダ チンゲン菜と大根の中華スープ ご飯	鶏肉の生姜焼き 切干大根のゆず胡椒風味 小松菜と玉葱の味噌汁 ご飯
	夕食 E 1,055 P 30.1 F 23.6 C 183.6 S 6.1 kcal g g g g	夕食 E 971 P 29.3 F 23.8 C 166.6 S 3.7 kcal g g g g	夕食 E 1,015 P 36.2 F 31.1 C 154.9 S 6.5 kcal g g g g	夕食 E 1,109 P 39.3 F 36.5 C 160.5 S 6.2 kcal g g g g	夕食 E 1,083 P 23.9 F 41.3 C 161.9 S 4.4 kcal g g g g	夕食 E 994 P 32.4 F 27.1 C 162.3 S 3.9 kcal g g g g	夕食 E 1,104 P 44.4 F 25.0 C 181.7 S 5.9 kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
 いつもご利用いただき、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。