

Weekly Menu



日	11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)	11月30日 (土)	12月1日 (日)
朝食				サラダバイキング	フレークとヨーグルト		
	和風スクランブル ひじきと切干大根のきんぴら ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳	鯖の塩焼き ごぼうのポテトサラダ ご飯 わかめと玉葱の味噌汁 牛乳	牛肉のしぐれ煮 もずく酢 ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 野菜ジュース	一口つくねの照り焼き さつま揚げと人参のきんぴら ご飯 大根と油揚げの味噌汁 牛乳	肉野菜炒め 冷奴 ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁 牛乳	菓子パン  牛乳	菓子パン  牛乳
	or	or	or	or	or		
ナポリタン 紫キャベツのピクルス パンブキンスープ ロールパン 牛乳	チキンナゲット 春雨サラダ クリームスープ ロールパン 牛乳	ピーマン肉詰めフライ 白菜とチャーシューの炒め ポテトと人参のスープ ロールパン 野菜ジュース	コーンスクランブル ソーセージとキャベツのフレンチサ ラダ 野菜スープ ロールパン 牛乳	ブレンオムレツ カニ風味サラダパンネ コンソメスープ ロールパン 牛乳			
和食	E P F C S 892 27.7 17.4 160.5 2.9 kcal g g g g	E P F C S 1,031 31.3 31.4 158.5 2.8 kcal g g g g	E P F C S 1,023 32.1 20.1 180.4 3.7 kcal g g g g	E P F C S 921 29.1 21.0 158.7 3.0 kcal g g g g	E P F C S 855 28.6 16.3 154.6 1.6 kcal g g g g	E P F C S 881 23.4 33.9 121.4 3.9 kcal g g g g	E P F C S 881 23.4 33.9 121.4 3.9 kcal g g g g
洋食	E P F C S 913 30.7 16.7 161.2 5.5 kcal g g g g	E P F C S 1,007 35.9 27.2 155.2 6.2 kcal g g g g	E P F C S 949 27.5 19.1 165.1 6.1 kcal g g g g	E P F C S 935 34.8 27.7 136.5 5.7 kcal g g g g	E P F C S 911 31.4 23.7 145.5 5.4 kcal g g g g		
昼食	ピックメンチカツ キャベツとオクラの塩昆布和え カレースープ ご飯	焼きあごだしの醤油ラーメン もやしときくらげの香味和え おにぎり(昆布)	ポークソテーBBQソース ブロッコリーのカレーマヨ和え キャベツと玉葱のスープ ご飯	中華丼 キャベツとチャーシューの中華和え ヤクルト	チキンソテー ガーリック醤油風味 大根の明太和え 豆腐ともずくの味噌汁 ご飯	きんぴら焼肉 ほうれん草と白滝のお浸し 白菜とチンゲン菜の中華スープ ご飯	ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め 肉団子スープ
	E P F C S 1,033 22.4 36.9 158.3 3.9 kcal g g g g	E P F C S 676 23.1 6.9 126.1 10.1 kcal g g g g	E P F C S 1,205 39.8 37.5 176.7 4.1 kcal g g g g	E P F C S 867 27.3 21.7 145.4 4.1 kcal g g g g	E P F C S 962 37.1 27.5 146.6 3.4 kcal g g g g	E P F C S 968 33.4 17.7 173.0 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,030 38.4 31.7 155.4 5.7 kcal g g g g
夕食	鶏肉と野菜の卵炒め 大根のそぼろあん 油揚げと三つ葉のすまし汁 混ぜご飯(ゆかり) コーヒージェリー	鶏の唐揚げ 甘辛だれ スイートエンドウのおかか和え 赤だし(なめこ) ご飯	肉団子のデミトマ煮 さつま芋ダイスサラダ コンソメジュリアン ご飯 プリン	揚げサバのおろし和え 大豆の甘辛締め 白菜と油揚げの味噌汁 五目ご飯	麻婆茄子 青じそパヴェティー ごぼうの味噌汁 ご飯	鶏肉の甘酢あんかけ 生姜風味 海藻のわさび和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 ご飯	豚しゃぶと野菜のおろしぼん酢 青梗菜と油揚げの炒め にらと卵のスープ ご飯
	E P F C S 1,164 42.1 32.1 178.3 6.2 kcal g g g g	E P F C S 1,122 45.0 28.8 174.3 8.9 kcal g g g g	E P F C S 1,024 22.8 21.3 190.5 5.3 kcal g g g g	E P F C S 1,073 36.9 30.5 155.6 7.3 kcal g g g g	E P F C S 1,126 28.2 29.5 193.0 7.1 kcal g g g g	E P F C S 1,200 38.9 34.6 188.0 5.7 kcal g g g g	E P F C S 996 34.7 29.0 154.6 4.7 kcal g g g g

栄養師表示 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。