Weekly Menu

日 曜日	11月9日 （月）	11月10日 （火）	11月11日 （水）	11月12日 （木）	11月13日 （金）	11月14日 （土）	11月15日 （日）
朝食	プレーンオムレツ かぼちゃとブロッコリーのサラダ サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	豚野菜炒め 青梗菜とえのきのお浸し サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	野菜たっぷり卵焼き ハムと野菜のカレー炒め サラダ ヨーグルト 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	そぼろ肉じゃが 春雨サラダ サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	ホウレン草のスクランブルエッグ ひじきと枝豆の煮物 サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	温泉玉子 おくら納豆 サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	メンチカツ スパゲティサラダ サラダ ヨーグルト 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン
	E 527 kcal P 11.8 g F 5.7 g C 109.0 g S 2.9 g	E 514 kcal P 14.9 g F 6.9 g C 100.0 g S 2.6 g	E 602 kcal P 20.5 g F 12.5 g C 103.7 g S 2.3 g	E 514 kcal P 11.7 g F 3.9 g C 109.4 g S 3.2 g	E 541 kcal P 13.2 g F 10.5 g C 100.9 g S 1.0 g	E 539 kcal P 18.6 g F 8.8 g C 97.9 g S 2.3 g	E 658 kcal P 13.8 g F 18.9 g C 110.0 g S 1.9 g
昼食	ポテトコロッケ＆チキンカツ 肉団子（甘酢だれ） ライス ほうれん草と人参の味噌汁	BBQチキン 玉ねぎとハムのマリネ ライス もやしとインゲンの味噌汁	カレーライス コーヒー牛乳 キャベツサラダ	揚げワンタン塩ラーメン ソーセージとキャベツのフレンチサラダ ライス 大根と油揚げの味噌汁	たれかつ丼 カラフルサラダ 野菜スープ	豚と野菜のオイスターソース炒め 餃子 ライス もやしと人参のスープ	味噌とんかつ ポテトの磯辺揚げ ライス おくらと人参の味噌汁
	E 879 kcal P 21.9 g F 23.6 g C 146.3 g S 4.2 g	E 1,029 kcal P 31.0 g F 52.5 g C 111.3 g S 3.2 g	E 750 kcal P 20.1 g F 750.0 g C 120.0 g S 2.8 g	E 1,083 kcal P 29.9 g F 25.2 g C 181.4 g S 8.9 g	E 838 kcal P 17.1 g F 33.9 g C 117.5 g S 4.2 g	E 682 kcal P 22.1 g F 14.1 g C 119.5 g S 3.0 g	E 783 kcal P 18.9 g F 20.2 g C 133.3 g S 3.3 g
夕食	豚と根菜の甘辛きんぴら 塩コーンポテト 揚げ茄子のオリーブ和え ライス わかめと玉葱の味噌汁	豚肉と大根の炒め煮 もやしとホウレン草のカレーチャプチェ もやしときくらげの中華和え ライス キャベツと大根の味噌汁	揚げ鶏のネギ南蛮だれ あんかけ豆腐 蓮根と玉葱のマヨ和え ライス キャベツと油揚げの味噌汁	鶏肉の一味唐辛子焼き かぼちゃとベーコンの和風煮 大根の柚子和え ライス もやしとわかめの味噌汁	豚焼肉ともやしの油淋ソース 白菜とハムの炒め ブロッコリーのカレーマヨ和え ライス キャベツと大根の味噌汁	アジフライ 小松菜としらすのお浸し 蒸し鶏と胡瓜の梅和え ライス 大根とわかめの味噌汁	ハンバーグ　きのこソース ひじき煮 スイートエンドウのおかか和え ライス さつまいもとわかめの味噌汁
	E 857 kcal P 20.7 g F 22.7 g C 145.8 g S 3.2 g	E 765 kcal P 27.0 g F 16.7 g C 127.1 g S 4.3 g	E 916 kcal P 34.2 g F 32.2 g C 123.6 g S 4.7 g	E 797 kcal P 32.5 g F 20.1 g C 125.4 g S 5.5 g	E 851 kcal P 28.9 g F 26.6 g C 125.9 g S 3.9 g	E 719 kcal P 25.7 g F 19.6 g C 113.5 g S 3.2 g	E 651 kcal P 24.1 g F 9.4 g C 122.1 g S 4.5 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。

Weekly Menu

日 曜日	11月16日 （月）	11月17日 （火）	11月18日 （水）	11月19日 （木）	11月20日 （金）	11月21日 （土）	11月22日 （日）
朝食	焼売 ほうれん草と人参のソテー サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	和風マーボ豆腐 にらともやしの辛子醤油 サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	ミックススクランブル ハム野菜炒め サラダ ヨーグルト 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	ミニたぬきうどん 枝豆コーンソテー サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	竹輪天ぷら さつま芋サラダ サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	五目野菜肉団子 ひじきと蒸し鶏の わさびマヨ和え サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	ミートオムレツ カリフラワーの カレーツナサラダ サラダ ヨーグルト 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン
	E 564 kcal P 16.2 g F 8.0 g C 108.2 g S 3.7 g	E 552 kcal P 17.1 g F 9.3 g C 102.6 g S 2.4 g	E 630 kcal P 20.5 g F 16.6 g C 101.7 g S 2.3 g	E 693 kcal P 15.9 g F 8.3 g C 141.1 g S 4.7 g	E 580 kcal P 13.0 g F 10.7 g C 109.9 g S 1.2 g	E 547 kcal P 16.3 g F 8.8 g C 102.4 g S 2.1 g	E 545 kcal P 14.1 g F 7.6 g C 106.4 g S 2.4 g
昼食	豚きんぴら 緑野菜のシーザーサラダ ライス じゃが芋とわかめの味噌汁	鶏のから揚げ 冷奴 ライス キャベツとわかめの味噌汁	カレーライス コーヒー牛乳 キャベツサラダ	豚とチンゲン菜の塩レモン炒め 大根とツナの青じそサラダ ライス わかめと玉葱の味噌汁	豆乳麻辣湯 キャベツのお浸し ライス チキンカツ	しらす丼 海藻とキャベツの中華和え 大根と油揚げの味噌汁	たらザンギ 春巻 ライス 白菜と油揚げの味噌汁
	E 696 kcal P 20.8 g F 14.8 g C 123.0 g S 2.7 g	E 878 kcal P 34.8 g F 27.0 g C 126.5 g S 2.3 g	E 750 kcal P 20.1 g F 750.0 g C 120.0 g S 2.8 g	E 699 kcal P 25.3 g F 16.5 g C 114.3 g S 3.6 g	E 1,010 kcal P 25.3 g F 26.4 g C 171.2 g S 8.6 g	E 530 kcal P 15.8 g F 6.6 g C 89.6 g S 4.3 g	E 595 kcal P 22.2 g F 10.6 g C 102.4 g S 2.6 g
夕食	メンチカツ 粒マスタードソース レンコンの肉味噌炒め おくらとワカメの酢の物 ライス 大根と人参の味噌汁	おでん ソース焼きそば きゅうりの和風ピクルス ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁	ポーク焼肉＆ デミグラスコロッケ 蓮根と竹輪のきんぴら わかめとキャベツのオリーブ和え ライス 大根とわかめの味噌汁	チキンクリームシチュー 豚とシメジの炒め煮 キャベツの酢の物 ライス キャベツともやしの味噌汁	鶏むね肉の漬け焼き ペンネナポリタン おくらのみぞれ和え ライス 大根と油揚げの味噌汁	豚甘辛炒め コンソメポテト 小松菜のなめ茸おろし ライス もやしとわかめの味噌汁	梅しそ竜田揚げ＆焼きコロッケ 切り昆布の子和え ３種の豆とポテトの辛子マヨ和え ライス わかめと玉葱の味噌汁
	E 1,078 kcal P 24.5 g F 38.8 g C 160.4 g S 6.3 g	E 784 kcal P 26.0 g F 19.1 g C 129.8 g S 5.0 g	E 817 kcal P 21.9 g F 23.7 g C 132.6 g S 4.7 g	E 801 kcal P 26.7 g F 17.8 g C 136.7 g S 5.2 g	E 728 kcal P 38.8 g F 10.4 g C 121.0 g S 4.3 g	E 885 kcal P 24.3 g F 29.3 g C 131.0 g S 4.3 g	E 882 kcal P 20.1 g F 29.7 g C 136.3 g S 4.3 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。