Weekly Menu

日 曜日	11月2日 （月）	11月3日 （火）	11月4日 （水）	11月5日 （木）	11月6日 （金）	11月7日 （土）	11月8日 （日）
朝食	ハンバーグ 蒸し鶏とごぼうのマヨ和え 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	和風スクランブル 人参と チリメンジャコのきんぴら 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	目玉焼き 白菜と挽肉の炒め煮 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	だし茶漬け うの花 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	厚揚げの柳川風 ポテトの甘辛炒め 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	コーンフライ 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 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	ウィンナー 青梗菜のゆず醤油 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 550 kcal P 16.6 g F 8.5 g C 104.1 g S 2.1 g	E 553 kcal P 17.5 g F 10.1 g C 99.4 g S 1.9 g	E 604 kcal P 21.2 g F 14.4 g C 99.9 g S 2.0 g	E 781 kcal P 18.0 g F 5.7 g C 166.1 g S 4.7 g	E 614 kcal P 16.5 g F 8.9 g C 118.6 g S 3.0 g	E 681 kcal P 14.3 g F 20.1 g C 112.7 g S 1.9 g	E 572 kcal P 16.7 g F 13.6 g C 96.2 g S 2.4 g
昼食	ジャージャー麺 ポテトサラダ もやしとわかめの味噌汁	ガパオライス 大学芋 わかめスープ	カレーライス コーヒー牛乳 キャベツサラダ	肉味噌温玉丼 白菜のお浸し わかめと油揚げの味噌汁（減塩）	ケイジャンチキン 玉葱のサラダ ライス じゃが芋とわかめの味噌汁	豚と筍の玉子炒め かき揚げの甘辛だれ ライス コンソメジュリアン	さばカレーカツ えんどう豆の中華和え ライス いんげんと人参の味噌汁
	E 729 kcal P 34.4 g F 21.8 g C 97.2 g S 7.0 g	E 810 kcal P 30.4 g F 36.5 g C 93.9 g S 2.9 g	E 750 kcal P 20.1 g F 750.0 g C 120.0 g S 2.8 g	E 719 kcal P 30.6 g F 19.9 g C 106.8 g S 4.5 g	E 676 kcal P 29.4 g F 19.1 g C 99.3 g S 2.7 g	E 1,120 kcal P 29.7 g F 57.0 g C 124.7 g S 4.0 g	E 690 kcal P 19.5 g F 13.0 g C 109.2 g S 2.1 g
夕食	ピーマン肉詰めフライと 野菜コロッケ いんげんと茄子の炒め煮 カリフラワーのピクルスゆず風味 ライス 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉とインゲンの炒め 大根とツナのおかか和え コーンとほうれん草のソテー ライス キャベツとわかめの味噌汁	白身魚と豆腐の水炊き ぽん酢添え 春雨ともやしの炒め物 おくらとえのきのお浸し ライス キャベツと大根の味噌汁	鶏肉のパン粉焼き　カレー風味 白滝ときのこのピリ辛炒め 香味野菜の青じそ風味 ライス キャベツとわかめの味噌汁	ヒレカツ 豚と野菜のビーフン 海藻と玉ねぎの梅おかか和え ライス キャベツと大根の味噌汁	豚の生姜焼き 竹輪の味噌だれ スパゲティーサラダ ライス 玉葱と油揚げの味噌汁	揚げ餃子と焼売 ブロッコリーとコーンの 辛子マヨネーズ 小松菜とコーンの煮浸し ライス じゃが芋とわかめの味噌汁
	E 878 kcal P 17.9 g F 29.6 g C 139.1 g S 3.5 g	E 739 kcal P 24.6 g F 19.2 g C 121.2 g S 4.1 g	E 651 kcal P 29.7 g F 13.7 g C 106.3 g S 4.5 g	E 863 kcal P 36.1 g F 24.1 g C 127.8 g S 3.2 g	E 716 kcal P 22.7 g F 14.8 g C 124.2 g S 4.7 g	E 863 kcal P 25.7 g F 30.3 g C 124.6 g S 4.3 g	E 828 kcal P 20.7 g F 25.7 g C 130.4 g S 4.2 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。