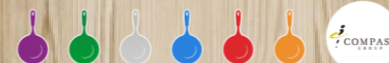


Weekly Menu



日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
MORNING 🌞							
メイン					アジフライ	豚野菜炒め	目玉焼き
					白米 じゃが芋と玉葱の味噌汁	白米 キャベツともやしの味噌汁	白米 大根と油揚げの味噌汁
					トースト マカロニと野菜のスープ		
共通							
					カラフルサラダ	温野菜サラダ	大根ミックスサラダ
					ふりかけ・青かつぱ	ふりかけ・青かつぱ	ふりかけ・青かつぱ
CHOICE小鉢							
2品選択					ツナとコーンのスパゲティサラダ	かぼちゃとブロッコリーのサラダ	豚と野菜のビーフン
					牛乳	牛乳	牛乳
					納豆		
					コーンフレーク	コーンフレーク&グラノーラ	コーンフレーク
LUNCH 🌞							
定食					チキンとキャベツのコンソメ煮	※要士おすすめ BBQチキン	ランチパック メンチカツ
					白菜のお浸し 野菜スープ 麦ご飯	ポテの磯辺揚げ もやしと人参のスープ 麦ご飯	ゼリー おにぎり（おかか） Pionicコービー牛乳
					カレーライス（鶏）		
丼					白菜のお浸し 野菜スープ		
					鶏南蛮うどん	味玉醤油らーめん	
麺					白菜のお浸し	ポテの磯辺揚げ	
DINNER 🌙							
定食					鶏肉の一味唐辛子焼き	※要士おすすめ グリルチキン ベーコンオニオンソース	アジフライ
					豚ブルコギ丼	豚焼肉ともやしの油淋ソース丼	チキンガーリックライス
丼					鶏肉のマスタードソース& 野菜コロッケ丼		
共通							
小鉢					根菜のグリル	揚げ茄子のオリーブ和え	和風スパゲッティ
					グレープフルーツゼリー	フルーツヨーグルト	フルーチェ イチゴ
デザート					もやしとわかめの味噌汁	キャベツと大根の味噌汁	大根とわかめの味噌汁
汁物							

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。

定食メニューには、朝食・夕食：白米370kcal 昼食：麦ごはん308kcal が含まれております。

定食メニューには、朝食・夕食：白米370kcal 厚食：菜ごはん305kcal が含まれております。

Weekly Menu



日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
MORNING							
メイン	照り焼きハンバーグ	厚揚げの柳川風	チキンナゲット				
	E 92kcal P 4.8g F 5.0g C 7.0g S 1.3g	E 129kcal P 6.2g F 5.1g C 14.5g S 2.8g	E 112kcal P 6.7g F 6.8g C 6.2g S 0.7g				
	A 白米	白米	白米				
	E 396kcal P 7.9g F 1.4g C 84.1g S 1.8g	E 396kcal P 7.8g F 1.4g C 83.9g S 1.7g	E 396kcal P 7.8g F 1.4g C 83.9g S 1.6g				
A	わかめと玉葱の味噌汁	大根とわかめの味噌汁	キャベツともやしの味噌汁				
	E 396kcal P 7.9g F 1.4g C 84.1g S 1.8g	E 396kcal P 7.8g F 1.4g C 83.9g S 1.7g	E 396kcal P 7.8g F 1.4g C 83.9g S 1.6g				
	B トースト	トースト	トースト				
	E 300kcal P 8.3g F 4.7g C 55.9g S 2.9g	E 306kcal P 8.4g F 4.8g C 57.5g S 2.9g	E 318kcal P 9.0g F 4.8g C 59.6g S 2.9g				
共通							
共通	カラフルサラダ	温野菜サラダ	大根ミックスサラダ				
	E 9kcal P 0.5g F 0.1g C 2.2g S 0.0g	E 20kcal P 1.4g F 0.1g C 4.1g S 0.1g	E 8kcal P 0.3g F 0.0g C 1.9g S 0.0g				
	ふりかけ・つぼ漬け	ふりかけ・つぼ漬け	ふりかけ・つぼ漬け				
	E 4kcal P 0.0g F 0.0g C 0.9g S 0.2g	E 4kcal P 0.0g F 0.0g C 0.9g S 0.2g	E 4kcal P 0.0g F 0.0g C 0.9g S 0.2g				
CHOICE小鉢							
2品選択	ごぼうのポテトサラダ	ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え	カレー焼きうどん				
	E 87kcal P 0.9g F 5.4g C 8.9g S 0.5g	E 46kcal P 1.3g F 3.8g C 2.5g S 0.4g	E 99kcal P 1.9g F 3.1g C 16.3g S 0.5g				
	牛乳	牛乳	牛乳				
	E 130kcal P 6.4g F 7.4g C 9.2g S 0.2g	E 130kcal P 6.4g F 7.4g C 9.2g S 0.2g	E 130kcal P 6.4g F 7.4g C 9.2g S 0.2g				
2品選択	納豆	納豆	納豆				
	E 88kcal P 6.9g F 4.1g C 6.4g S 0.5g	E 88kcal P 6.9g F 4.1g C 6.4g S 0.5g	E 88kcal P 6.9g F 4.1g C 6.4g S 0.5g				
	コーンフレーク	コーンフレーク&グラノーラ	コーンフレーク				
	E 46kcal P 0.5g F 0.1g C 10.9g S 0.2g	E 85kcal P 1.2g F 2.0g C 16.7g S 0.2g	E 46kcal P 0.5g F 0.1g C 10.9g S 0.2g				
LUNCH							
定食	豚と卵の塩焼炒め	鶏もも肉の竜田揚げ	ポテト麻婆				
	餃子	青梗菜ともやしのナムル	竹輪とわかめの和風マヨ和え				
	もやしと人参のスープ	コンソメジュリアン	キャベツとわかめの味噌汁				
	E 745kcal P 20.9g F 32.2g C 96.0g S 4.7g	E 647kcal P 27.9g F 24.7g C 80.5g S 2.8g	E 657kcal P 21.3g F 14.3g C 114.0g S 6.6g				
丼	カレーライス (鶏)	キーマカレー	カレーライス (豚)				
	餃子	青梗菜ともやしのナムル	竹輪とわかめの和風マヨ和え				
	もやしと人参のスープ	コンソメジュリアン	キャベツとわかめの味噌汁				
	E 640kcal P 16.4g F 17.7g C 106.3g S 3.9g	E 604kcal P 16.7g F 16.6g C 99.8g S 4.4g	E 653kcal P 16.9g F 19.2g C 106.2g S 5.5g				
種	【富山】 ブラックラーメン	チョリソーのパペロンチーノ	豚キムチ温玉 冷やしうどん				
	餃子	青梗菜ともやしのナムル	竹輪とわかめの和風マヨ和え				
	E 960kcal P 27.9g F 17.6g C 166.8g S 7.0g	E 1165kcal P 24.9g F 44.9g C 165.1g S 4.2g	E 978kcal P 29.8g F 20.8g C 166.1g S 4.7g				
DINNER							
定食	とんかつ おろしぼん酢	シューマイのピリ辛 野菜あんかけ	チキンソテー メキシカンソース				
	E 690kcal P 16.8g F 18.2g C 112.5g S 3.5g	E 712kcal P 19.2g F 13.6g C 124.4g S 4.5g	E 739kcal P 30.9g F 22.3g C 101.8g S 2.2g				
	おそば屋さんの コロッケカレー丼	豚丼	ポーク焼肉& デミグラスコロッケ丼				
	E 675kcal P 12.4g F 18.7g C 114.8g S 3.8g	E 603kcal P 20.7g F 13.0g C 102.4g S 3.2g	E 666kcal P 17.7g F 20.7g C 104.6g S 2.1g				
共通							
小鉢	大豆の甘辛締め	カレー焼きうどん	花野菜のコンソメ煮				
	E 70kcal P 3.2g F 1.2g C 12.2g S 1.0g	E 99kcal P 1.9g F 3.1g C 16.3g S 0.5g	E 14kcal P 1.2g F 0.1g C 2.6g S 0.2g				
	デザート	デザート	デザート				
	E 43kcal P 1.4g F 1.2g C 7.3g S 0.0g	E 59kcal P 0.0g F 0.0g C 14.8g S 0.0g	E 68kcal P 0.2g F 0.0g C 17.1g S 0.0g				
汁物	キャベツと油揚げの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁				
	E 33kcal P 2.1g F 1.5g C 2.8g S 1.4g	E 33kcal P 2.1g F 1.5g C 2.7g S 1.4g	E 34kcal P 2.1g F 1.5g C 3.1g S 1.4g				

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 いうちも利用いたし、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。

定食メニューには、朝食・夕食：白米370kcal 昼食：麦ごはん305kcal が含まれております。