

  							
日曜日	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)	10月1日 (木)	10月2日 (金)	10月3日 (土)	10月4日 (日)
MORNING 							
メイン				ホウレン草のスクランブルエッグ	鶏肉団子の甘酢あん	ミートオムレツ	ベーコン
				白米	白米	白米	白米
				大根と油揚げの味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁	もやしと油揚げの味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁
A				トースト	トースト		
B				キャベツと玉葱のスープ	春雨スープ		
共通							
				カラフルサラダ	温野菜サラダ	大根ミックスサラダ	カラフルサラダ
				ふりかけ・つぼ漬け	ふりかけ・つぼ漬け	ふりかけ・つぼ漬け	ふりかけ・つぼ漬け
CHOICE小鉢							
2品選択				大根とベーコンの洋風きんぴら	和風マカロニサラダ	塩コーンポテト	小松菜としらすのお浸し
				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
				納豆	納豆		
				コーンフレーク&グラノーラ	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				厚揚げの豚みぞれあんかけ	チキンの香味揚げ	肉団子と野菜のスープカレー煮	あんぱん
				フライドポテト	ミックスピーシーズのマリネ	さつま揚げと人参のきんぴら	おにぎり(ツナ)
				キャベツと油揚げの味噌汁	マカロニと野菜のスープ	わかめと玉葱の味噌汁	ゼリー
丼				麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	Piknik カフェオレ
麺				カレーライス(鶏)	おすすめ グリル野菜カレー		
				フライドポテト	ミックスピーシーズのマリネ		
				キャベツと油揚げの味噌汁	マカロニと野菜のスープ		
				蒸し鶏のトマトソースパスタ	梅とろろ昆布のうどん	塩焼きそば	
				フライドポテト	ミックスピーシーズのマリネ	さつま揚げと人参のきんぴら	
DINNER 							
定食				アジフライ	鶏肉の塩麹焼き	白身魚のチリソースと	豚挽肉と春雨の
				ラビゴットソース	白みそソース	肉団子の甘酢あん	オイスターソース
丼				豚と野菜の	バークチャップ丼	麻婆豆腐飯	チーズメンチカツ
				オイスターソース炒め丼			&コロッケ丼
共通							
小鉢				おくら納豆	切干大根とブロッコリーのしらすサラダ	若竹煮	さつま芋と大根の煮物
デザート				フルーツ白玉	バナナ	愛玉子	フルーチェ ミックスオレンジ
汁物				大根と油揚げの味噌汁	もやしとわかめの味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	もやしとインゲンの味噌汁

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 いくもち利用いただき、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。

							
日曜日	10月5日 (月)	10月6日 (火)	10月7日 (水)	10月8日 (木)	10月9日 (金)	10月10日 (土)	10月11日 (日)
MORNING 							
メイン	肉入りコロッケ	チョリソーソーセージと野菜のソテー	和風スクランブル	チリコンカン	ハンバーグ	ウィンナー（2本）	目玉焼き
	E 141kcal P 2.9g F 7.3g C 16.7g S 0.9g	E 92kcal P 3.1g F 8.1g C 3.1g S 0.6g	E 106kcal P 7.8g F 7.3g C 2.1g S 0.3g	E 78kcal P 5.7g F 4.5g C 4.8g S 0.5g	E 90kcal P 4.6g F 5.0g C 6.7g S 1.0g	E 116kcal P 6.6g F 9.6g C 0.7g S 0.8g	E 108kcal P 7.9g F 7.6g C 2.6g S 0.2g
	白米	白米	白米	白米	白米	白米	白米
	E 403kcal P 8.4g F 2.4g C 82.9g S 1.4g	E 375kcal P 7.8g F 1.4g C 83.0g S 1.5g	E 391kcal P 7.9g F 1.4g C 83.0g S 1.4g	E 392kcal P 7.8g F 1.4g C 83.0g S 1.5g	E 377kcal P 6.9g F 0.9g C 81.3g S 0.8g	E 392kcal P 7.9g F 1.4g C 83.2g S 1.6g	E 392kcal P 7.8g F 1.4g C 83.0g S 1.4g
A	キャベツと油揚げの味噌汁	大根とわかめの味噌汁	もやしとインゲンの味噌汁	大根とわかめの味噌汁	巻麹とワカメのすまし汁	わかめと玉葱の味噌汁	キャベツともやしの味噌汁
	E 403kcal P 8.4g F 2.4g C 82.9g S 1.4g	E 375kcal P 7.8g F 1.4g C 83.0g S 1.5g	E 391kcal P 7.9g F 1.4g C 83.0g S 1.4g	E 392kcal P 7.8g F 1.4g C 83.0g S 1.5g	E 377kcal P 6.9g F 0.9g C 81.3g S 0.8g	E 392kcal P 7.9g F 1.4g C 83.2g S 1.6g	E 392kcal P 7.8g F 1.4g C 83.0g S 1.4g
B	トースト	トースト	トースト	トースト	トースト	トースト	トースト
	E 298kcal P 8.4g F 5.2g C 54.6g S 2.0g	E 303kcal P 8.3g F 5.3g C 55.6g S 2.2g	E 302kcal P 8.4g F 4.8g C 56.6g S 2.7g	E 297kcal P 8.4g F 5.2g C 54.4g S 2.2g	E 296kcal P 8.3g F 4.7g C 55.0g S 2.7g		
共通							
共通	温野菜サラダ	大根ミックスサラダ	カラフルサラダ	温野菜サラダ	大根ミックスサラダ	カラフルサラダ	温野菜サラダ
	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	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	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
	ふりかけ・青かっぱ	ふりかけ・青かっぱ	ふりかけ・青かっぱ	ふりかけ・青かっぱ	ふりかけ・青かっぱ	ふりかけ・青かっぱ	ふりかけ・青かっぱ
	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	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	E 4kcal P 0.0g F 0.0g C 0.9g S 0.2g
CHOICE小鉢							
2品選択	野菜と春雨の炒め	ひじきと大豆の煮物	生妻焼き風肉団子	蒸し鶏と胡瓜の梅和え	キャベツのツナマヨサラダ	大根と人参の炒め煮	ソース味ビーフン
	E 43kcal P 0.7g F 1.7g C 6.7g S 0.6g	E 39kcal P 2.4g F 1.6g C 4.8g S 0.6g	E 54kcal P 2.9g F 2.4g C 5.1g S 0.5g	E 14kcal P 1.7g F 0.1g C 2.0g S 0.4g	E 53kcal P 2.2g F 4.5g C 2.0g S 1.7g	E 30kcal P 0.3g F 1.7g C 3.6g S 0.4g	E 51kcal P 1.3g F 2.4g C 5.9g S 0.8g
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	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	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	E 130kcal P 6.4g F 7.4g C 9.2g S 0.2g
2品選択	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆		
	E 86kcal P 6.8g F 4.1g C 6.0g S 0.5g	E 86kcal P 6.8g F 4.1g C 6.0g S 0.5g	E 86kcal P 6.8g F 4.1g C 6.0g S 0.5g	E 86kcal P 6.8g F 4.1g C 6.0g S 0.5g	E 86kcal P 6.8g F 4.1g C 6.0g S 0.5g		
	コーンフレーク&グラノーラ	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	コーンフレーク&グラノーラ	コーンフレーク	コーンフレーク&グラノーラ
	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	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	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	E 85kcal P 1.2g F 2.0g C 16.7g S 0.2g
LUNCH 							
定食	鶏肉と7種野菜の黒胡椒あんかけ	鶏むね肉の葱おろしだれ	スパイシーポークジンジャー	豚の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風	ビックメンチカツ	豚と豆腐のトマト旨煮	ランチパック ハム&エッグ
	E 753kcal P 27.7g F 21.1g C 116.7g S 2.7g	E 569kcal P 31.6g F 13.3g C 84.4g S 4.2g	E 674kcal P 30.2g F 22.1g C 91.7g S 5.3g	E 587kcal P 22.4g F 15.9g C 91.9g S 4.0g	E 853kcal P 20.4g F 38.1g C 114.6g S 3.4g	E 669kcal P 30.8g F 22.0g C 90.0g S 5.5g	E 421kcal P 9.9g F 7.9g C 77.5g S 2.0g
	カレーライス（鶏）	キーマカレー	カレーライス（豚）	メンチカツカレー	カレーライス（鶏）		
	E 741kcal P 17.0g F 27.8g C 107.9g S 4.3g	E 600kcal P 17.2g F 16.0g C 100.0g S 3.6g	E 716kcal P 21.6g F 22.6g C 109.6g S 5.2g	E 754kcal P 15.5g F 25.5g C 117.8g S 5.6g	E 613kcal P 15.8g F 14.7g C 107.4g S 4.9g		
丼	とんこつ醤油らーめん	モッツアレラチーズの トマトソースパスタ	イカ天ぷらうどん	味玉醤油らーめん	トマトの日 トマトカルボナーラ	豚甘辛炒めうどん	
	E 844kcal P 24.5g F 20.8g C 157.3g S 7.5g	E 871kcal P 25.6g F 9.9g C 170.3g S 3.0g	E 1016kcal P 28.6g F 18.6g C 181.4g S 6.0g	E 860kcal P 30.0g F 10.7g C 153.3g S 7.7g	E 1146kcal P 33.7g F 35.6g C 172.9g S 3.9g	E 976kcal P 25.0g F 20.6g C 169.8g S 5.7g	
	厚揚げと挽肉の中華炒め	豚丼	ガパオライス	チキン南蛮丼	肉みそキャベツ丼	ベーコンとコーンの バター醤油チャーハン	かつ煮丼
	E 558kcal P 16.5g F 11.9g C 98.9g S 3.5g	E 222kcal P 21.6g F 6.3g C 22.6g S 9.4g	E 671kcal P 29.4g F 22.8g C 87.9g S 1.8g	E 850kcal P 33.1g F 36.4g C 100.1g S 2.3g	E 243kcal P 16.5g F 16.1g C 12.6g S 2.4g	E 585kcal P 11.8g F 21.5g C 87.3g S 2.7g	E 880kcal P 26.4g F 23.5g C 142.1g S 3.9g
共通							
小鉢	焼き野菜の味噌マヨソース	枝豆の白和え	ペンネアラビアータ	大根のそぼろあん	こんにゃくと野菜の煮物	切干大根のゆず胡椒風味	枝豆の白和え
	E 57kcal P 1.2g F 3.8g C 5.0g S 0.4g	E 67kcal P 6.0g F 3.8g C 3.6g S 0.3g	E 98kcal P 2.2g F 4.6g C 12.2g S 1.2g	E 43kcal P 2.4g F 2.3g C 3.7g S 1.2g	E 16kcal P 0.6g F 0.0g C 3.8g S 0.9g	E 33kcal P 1.1g F 0.2g C 8.0g S 0.5g	E 61kcal P 5.5g F 3.5g C 3.5g S 0.3g
	杏仁フルーツ	蒟蒻オレンジゼリー	ブルーベリーミルクプリン	いちごゼリー	カップヨーグルト	フルーチェ ミックスベリー	三色寒天ゼリー
	E 27kcal P 0.2g F 0.1g C 6.4g S 0.0g	E 44kcal P 0.0g F 0.0g C 11.1g S 0.0g	E 73kcal P 1.7g F 1.7g C 11.1g S 0.0g	E 59kcal P 0.0g F 0.0g C 14.8g S 0.0g	E 63kcal P 2.4g F 1.4g C 10.2g S 0.1g	E 39kcal P 1.1g F 1.1g C 6.8g S 0.1g	E 13kcal P 0.0g F 0.0g C 3.2g S 0.0g
デザート	キャベツとわかめの味噌汁	大根とわかめの味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	キャベツと油揚げの味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁
	E 22kcal P 1.5g F 0.5g C 3.0g S 1.5g	E 22kcal P 1.4g F 0.5g C 2.9g S 1.5g	E 33kcal P 2.1g F 1.5g C 2.7g S 1.4g	E 22kcal P 1.6g F 0.5g C 3.1g S 1.6g	E 34kcal P 2.1g F 1.5g C 3.1g S 1.4g	E 28kcal P 1.6g F 0.5g C 4.4g S 1.4g	E 33kcal P 2.1g F 1.5g C 2.8g S 1.4g
汁物							

Weekly Menu																																			
日曜日	10月12日 (月)					10月13日 (火)					10月14日 (水)					10月15日 (木)					10月16日 (金)					10月17日 (土)					10月18日 (日)				
MORNING 																																			
メイン	野菜たっぷり卵焼き					春雨水餃子					ブレンオムレツ					メンチカツ					豚野菜炒め					そぼろ肉じゃが					きのこのスクランブルエッグ				
	E P F C S 110kcal8.3g6.2g5.5g0.8g					E P F F S 125kcal2.3g5.6g16.5g0.8g					E P F I S 40kcal1.8g1.5g4.6g0.5g					E P F L S 141kcal3.4g9.8g10.1g0.4g					E P F O S 80kcal5.0g4.7g5.1g1.0g					E P F H S 66kcal2.8g2.3g8.6g0.9g					E P F U S 106kcal4.0g9.6g1.2g0.4g				
	白米					白米					白米					白米					白米					白米					白米				
	E P F C S 404kcal9.0g2.3g83.1g1.5g					E P F C S 392kcal7.8g1.4g83.0g1.5g					E P F C S 398kcal7.9g1.4g84.5g1.4g					E P F C S 392kcal7.8g1.4g83.0g1.5g					E P F C S 391kcal7.9g1.4g83.0g1.4g					E P F C S 397kcal7.9g1.4g84.3g1.5g					E P F C S 404kcal8.4g2.4g83.2g1.4g				
A	豆腐とわかめの味噌汁					大根とわかめの味噌汁					じゃが芋と玉葱の味噌汁					大根とわかめの味噌汁					もやしとインゲンの味噌汁					じゃが芋とわかめの味噌汁					玉葱と油揚げの味噌汁				
B						トースト					トースト					トースト					トースト														
					白菜と大根の中華スープ					マカロニと野菜のスープ					コーンと玉葱のスープ					コンソメジュリアン															
E P F C S 297kcal8.3g5.2g54.3g2.0g					E P F C S 314kcal9.0g4.8g58.7g2.7g					E P F C S 302kcal8.4g4.8g56.6g2.7g					E P F C S 296kcal8.3g4.7g55.0g2.7g																				
共通																																			
大根ミックスサラダ					カラフルサラダ					温野菜サラダ					大根ミックスサラダ					カラフルサラダ					温野菜サラダ					大根ミックスサラダ					
E P F C S 8kcal0.3g0.0g1.9g0.0g					E P F C S 9kcal0.5g0.1g2.2g0.0g					E P F C S 20kcal1.4g0.1g4.1g0.1g					E P F C S 8kcal0.3g0.0g1.9g0.0g					E P F C S 9kcal0.5g0.1g2.2g0.0g					E P F C S 20kcal1.4g0.1g4.1g0.1g					E P F C S 8kcal0.3g0.0g1.9g0.0g					
ふりかけ・たくあん					ふりかけ・たくあん					ふりかけ・たくあん					ふりかけ・たくあん					ふりかけ・たくあん					ふりかけ・たくあん					ふりかけ・たくあん					
E P F C S 4kcal0.0g0.0g0.9g0.2g					E P F C S 4kcal0.0g0.0g0.9g0.2g					E P F C S 4kcal0.0g0.0g0.9g0.2g					E P F C S 4kcal0.0g0.0g0.9g0.2g					E P F C S 4kcal0.0g0.0g0.9g0.2g					E P F C S 4kcal0.0g0.0g0.9g0.2g										
CHOICE小鉢																																			
2品選択	ハム					小松菜とひじきのお浸し					蒸し鶏と胡瓜の梅和え					ウインナーと野菜のソテー					肉団子のクリーム煮					五目豆					ツナキャベツ				
	E P F C S 24kcal3.1g0.9g0.8g0.5g					E P F C S 11kcal1.0g0.2g2.2g0.3g					E P F C S 14kcal1.7g0.1g2.0g0.4g					E P F C S 39kcal2.1g2.6g2.4g0.3g					E P F C S 148kcal3.3g12.1g6.6g0.7g					E P F C S 54kcal2.3g2.0g7.4g0.5g					E P F C S 53kcal1.6g4.8g2.1g0.4g				
	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳				
	E P F C S 130kcal6.4g7.4g9.2g0.2g					E P F C S 130kcal6.4g7.4g9.2g0.2g					E P F C S 130kcal6.4g7.4g9.2g0.2g					E P F C S 130kcal6.4g7.4g9.2g0.2g					E P F C S 130kcal6.4g7.4g9.2g0.2g					E P F C S 130kcal6.4g7.4g9.2g0.2g									
	納豆					納豆					納豆					納豆																			
	E P F C S 86kcal6.8g4.1g6.0g0.5g					E P F C S 86kcal6.8g4.1g6.0g0.5g					E P F C S 86kcal6.8g4.1g6.0g0.5g					E P F C S 86kcal6.8g4.1g6.0g0.5g																			
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					コーンフレーク&グラノーラ					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 P F C S 46kcal0.5g0.1g10.9g0.2g					E P F C S 85kcal1.2g2.0g16.7g0.2g					E P F C S 46kcal0.5g0.1g10.9g0.2g					E P F C S 85kcal1.2g2.0g16.7g0.2g					E P F C S 46kcal0.5g0.1g10.9g0.2g					E P F C S 85kcal1.2g2.0g16.7g0.2g					E P F C S 46kcal0.5g0.1g10.9g0.2g					
LUNCH 																																			
定食	豆腐ハンバーグと焼きコロッケ					 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風					鶏肉の生姜焼き					 アジの竜田揚げ					むね肉の香り揚げ					インド風タンドリーチキン					焼きそば				
	オクラとコーンのわさび醤油マリネ					かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え					あんかけ豆腐					キャベツのゆず和え					茄子の生姜醤油					にらともやしの辛子醤油					おにぎり(昆布)				
	わかめと玉葱の味噌汁					もやしとわかめの味噌汁					キャベツと玉葱の味噌汁					わかめと玉葱の味噌汁					キャベツと玉葱のスープ					もやしと人参のスープ					ゼリー				
	E P F C S 638kcal18.1g18.3g104.0g4.5g					E P F C S 563kcal24.0g15.1g86.8g3.4g					E P F C S 740kcal36.0g25.9g94.2g4.3g					E P F C S 538kcal21.6g10.1g90.0g4.7g					E P F C S 688kcal29.6g23.6g93.3g3.0g					E P F C S 678kcal31.7g22.5g90.7g2.4g					E P F C S 578kcal12.9g8.4g112.5g3.4g				
丼						カレーライス(豚)					カレーライス(鶏)					ハヤシライス					ポークカツカレー														
						かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え					あんかけ豆腐					キャベツのゆず和え					茄子の生姜醤油														
						もやしとわかめの味噌汁					キャベツと玉葱の味噌汁					わかめと玉葱の味噌汁					キャベツと玉葱のスープ														
	E P F C S 660kcal16.7g19.2g108.3g4.8g					E P F C S 693kcal22.0g20.3g108.8g5.0g					E P F C S 656kcal14.5g19.4g108.9g5.4g					E P F C S 762kcal15.8g24.7g121.0g4.7g																			
麺	肉みそ茄子うどん					もやしあんかけとんこつラーメン					豚丼辛炒めうどん					サラダチキンのペペロンチーノ					わかめとんこつラーメン					ツナと水菜の和風パスタ									
	オクラとコーンのわさび醤油マリネ					かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え					あんかけ豆腐					キャベツのゆず和え					茄子の生姜醤油					にらともやしの辛子醤油									
	E P F C S 953kcal24.5g18.3g171.6g6.6g					E P F C S 949kcal27.8g19.1g161.5g9.6g					E P F C S 1037kcal30.2g23.6g173.7g6.0g					E P F C S 973kcal29.7g21.1g165.7g3.8g					E P F C S 861kcal24.9g13.4g153.9g9.3g					E P F C S 1009kcal30.9g23.6g167.8g3.3g									
DINNER 																																			
定食	 白身魚と肉団子のチリソース					 さわらのにんにくバターソース					 ヤンニョムチキン					豚と卵の塩麴炒め					目玉焼きフライとデミグラスコロッケ					油淋鶏					メンチカツ粒マスタードソース				
	E P F C S 723kcal18.9g21.5g110.8g2.2g					E P F C S 745kcal25.2g25.9g97.0g3.4g					E P F C S 780kcal34.3g23.8g105.1g5.0g					E P F C S 748kcal18.5g29.9g100.0g3.6g					E P F C S 728kcal15.4g23.5g109.1g1.3g					E P F C S 764kcal24.1g25.2g105.9g2.8g					E P F C S 918kcal19.3g36.2g125.8g3.5g				
	 スポーツの日スタミナ丼					ウインナーのカレーピラフ					豚ブルコギ丼					 ケチャップオムライス					世界食料DAY (World Food Day) 自分でおにぎりプレート					チャーハンWITH豚の生姜焼き					ゆで豚と竹輪天の南蛮だれ丼				
	E P F C S 546kcal23.3g6.2g99.7g1.4g					E P F C S 620kcal13.7g12.4g114.9g3.4g					E P F C S 516kcal15.2g8.8g94.5g0.9g					E P F C S 509kcal14.6g17.2g75.5g3.6g					E P F C S 807kcal38.1g32.5g91.2g3.9g					E P F C S 561kcal17.5g15.8g88.9g3.8g					E P F C S 597kcal18.7g15.6g96.2g2.1g				
共通																																			
小鉢	厚揚げと人参の中華炒め煮					ビーマン肉詰めフライ					かぼちゃのカレー煮					ポテトの磯辺揚げ					豆腐とニラのチャンプルー					青梗菜の煮浸し					ゆかりポテト				
	E P F C S 67kcal2.6g4.4g5.0g0.6g					E P F C S 88kcal1.8g6.1g6.4g0.2g					E P F C S 37kcal1.1g0.2g8.9g0.2g					E P F C S 35kcal0.5g1.3g5.3g0.2g					E P F C S 65kcal3.9g4.9g2.1g1.0g					E P F C S 12kcal0.5g0.4g1.9g0.6g					E P F C S 46kcal0.8g0.8g8.9g0.2g				
	フルーツヨーグルト					苺薊ピーチゼリー					フルーチェ ぶどう					グレープフルーツゼリー					キャラメルミルクプリン					フルーチェ イチゴ					パイン寒天ゼリー				
	E P F C S 32kcal1.2g0.9g5.2g0.0g					E P F C S 44kcal0.0g0.0g11.0g0.1g					E P F C S 42kcal1.0g1.1g7.6g0.1g					E P F C S 59kcal0.0g0.0g14.8g0.0g					E P F C S 72kcal1.9g1.3g13.7g0.0g					E P F C S 41kcal1.0g1.1g7.3g0.2g					E P F C S 66kcal0.1g0.0g16.7g0.0g				
デザート	キャベツと油揚げの味噌汁					コンソメジュリアン					もやしと人参のスープ					巻麩とワカメのすまし汁					大根と油揚げの味噌汁					キャベツと大根の味噌汁					わかめと油揚げの味噌汁				
汁物	E P F C S 33kcal2.1g1.5g2.8g1.4g					E P F C S 9kcal0.4g0.1g1.7g1.5g					E P F C S 11kcal0.5g0.6g1.3g0.8g					E P F C S 7kcal0.6g0.0g1.2g0.8g					E P F C S 33kcal2.1g1.5g2.7g1.4g					E P F C S 22kcal1.4g0.5g3.0g1.4g					E P F C S 41kcal2.7g2.2g2.7g1.6g				

栄養価表示 エネルギー 1kcalは4.184kJに相当。F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量 1gもご利用いただけます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

※補足表示 Eエネルギー Pたんぱく F: 脂質 C炭水化物 S食塩相当 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	10月26日 (月)		10月27日 (火)		10月28日 (水)		10月29日 (木)		10月30日 (金)		10月31日 (土)		11月1日 (日)											
MORNING																								
メイン	照焼き肉団子				豚の味噌コーンバター				オクラのスクランブルエッグ				厚揚げと野菜の生姜煮				ミートオムレツ				ベーコン			
	E P F C S 116kcal 4.5g 5.8g 10.4g 0.9g				E P F C S 90kcal 4.5g 4.8g 8.0g 0.9g				E P F C S 130kcal 5.1g 11.2g 2.3g 0.6g				E P F C S 71kcal 4.6g 4.2g 3.8g 0.7g				E P F C S 64kcal 3.4g 2.4g 6.9g 0.7g				E P F C S 80kcal 2.6g 7.8g 0.1g 0.4g			
	白米				白米				白米				白米				白米				白米			
	豆腐とワカメの味噌汁				キャベツと油揚げの味噌汁				じゃが芋と玉葱の味噌汁				もやしとインゲンの味噌汁				キャベツと大根の味噌汁				玉葱と油揚げの味噌汁			
A	E P F C S 404kcal 9.0g 2.3g 83.1g 1.5g				E P F C S 403kcal 8.4g 2.4g 82.9g 1.4g				E P F C S 398kcal 7.9g 1.4g 84.5g 1.4g				E P F C S 391kcal 7.9g 1.4g 83.0g 1.4g				E P F C S 392kcal 7.7g 1.4g 83.1g 1.4g				E P F C S 404kcal 8.4g 2.4g 83.2g 1.4g			
	トースト				トースト				トースト				トースト				トースト				トースト			
B	わかめスープ				マカロニと野菜のスープ				白菜と大根の中華スープ				コンソメポテト				野菜スープ							
	E P F C S 297kcal 8.4g 5.2g 54.4g 2.2g				E P F C S 314kcal 9.0g 4.8g 58.7g 2.7g				E P F C S 297kcal 8.3g 5.2g 54.3g 2.0g				E P F C S 296kcal 8.3g 4.7g 55.0g 2.7g				E P F C S 303kcal 8.3g 5.3g 55.6g 2.2g							
共通																								
温野菜サラダ				大根ミックスサラダ				カラフルサラダ				温野菜サラダ				大根ミックスサラダ				カラフルサラダ				
E P F C S 20kcal 1.4g 0.1g 4.1g 0.1g				E P F C S 8kcal 0.3g 0.0g 1.9g 0.0g				E P F C S 9kcal 0.5g 0.1g 2.2g 0.0g				E P F C S 20kcal 1.4g 0.1g 4.1g 0.1g				E P F C S 8kcal 0.3g 0.0g 1.9g 0.0g				E P F C S 9kcal 0.5g 0.1g 2.2g 0.0g				
ふりかけ・青かっぱ				ふりかけ・青かっぱ				ふりかけ・青かっぱ				ふりかけ・青かっぱ				ふりかけ・青かっぱ				ふりかけ・青かっぱ				
E P F C S 4kcal 0.0g 0.0g 0.9g 0.2g				E P F C S 4kcal 0.0g 0.0g 0.9g 0.2g				E P F C S 4kcal 0.0g 0.0g 0.9g 0.2g				E P F C S 4kcal 0.0g 0.0g 0.9g 0.2g				E P F C S 4kcal 0.0g 0.0g 0.9g 0.2g				E P F C S 4kcal 0.0g 0.0g 0.9g 0.2g				
CHOICE小鉢																								
2品選択	コーンポテト				小松菜とえのきのみぞれ和え				ハムとブロッコリーのマヨソース				白菜とツナのサラダ				スイートエンドウのおかか和え				豚挽肉とインゲンの味噌炒め			
	E P F C S 40kcal 1.1g 0.5g 8.3g 0.2g				E P F C S 11kcal 0.6g 0.1g 2.0g 0.4g				E P F C S 28kcal 1.6g 1.9g 2.2g 0.2g				E P F C S 45kcal 1.4g 3.5g 2.4g 0.6g				E P F C S 18kcal 1.4g 0.0g 3.4g 0.2g				E P F C S 40kcal 2.0g 2.2g 3.4g 0.5g			
	牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳			
	E P F C S 130kcal 6.4g 7.4g 9.2g 0.2g				E P F C S 130kcal 6.4g 7.4g 9.2g 0.2g				E P F C S 130kcal 6.4g 7.4g 9.2g 0.2g				E P F C S 130kcal 6.4g 7.4g 9.2g 0.2g				E P F C S 130kcal 6.4g 7.4g 9.2g 0.2g							
納豆				納豆				納豆				納豆				納豆								
E P F C S 86kcal 6.8g 4.1g 6.0g 0.5g				E P F C S 86kcal 6.8g 4.1g 6.0g 0.5g				E P F C S 86kcal 6.8g 4.1g 6.0g 0.5g				E P F C S 86kcal 6.8g 4.1g 6.0g 0.5g				E P F C S 86kcal 6.8g 4.1g 6.0g 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				コーンフレーク&グラノーラ				コーンフレーク				コーンフレーク&グラノーラ				
E P F C S 46kcal 0.5g 0.1g 10.9g 0.2g				E P F C S 85kcal 1.2g 2.0g 16.7g 0.2g				E P F C S 46kcal 0.5g 0.1g 10.9g 0.2g				E P F C S 85kcal 1.2g 2.0g 16.7g 0.2g				E P F C S 46kcal 0.5g 0.1g 10.9g 0.2g				E P F C S 85kcal 1.2g 2.0g 16.7g 0.2g				
LUNCH																								
定食	豚の南蛮焼き にらともやしのチャンプルー わかめと玉葱の味噌汁 麦ご飯				アジフライと 豚焼肉のボン酢ソース ほうれん草とコーンのソテー コンソメジュリアン 麦ご飯				豚のケチャップ炒め ワカメと玉葱の中華和え もやしとインゲンの味噌汁 麦ご飯				鶏肉と野菜の卵炒め 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 キャベツと大根の味噌汁 麦ご飯				ソーセージのカツ ハムとひじきの中華サラダ わかめと玉葱の味噌汁 麦ご飯				豚キムチ炒め 青菜と高野豆腐の煮物 大根とわかめの味噌汁 麦ご飯			
	E P F C S 648kcal 26.0g 22.4g 87.3g 4.3g				E P F C S 682kcal 24.2g 24.2g 90.1g 4.3g				E P F C S 588kcal 24.3g 17.8g 84.1g 4.0g				E P F C S 729kcal 28.9g 27.4g 94.0g 3.1g				E P F C S 613kcal 17.6g 18.0g 98.6g 3.3g				E P F C S 624kcal 25.5g 20.6g 87.6g 4.4g			
	カレーライス (豚)				ハヤシライス				カレーライス (鶏)				キーマカレー				カレーライス (豚)							
	E P F C S 638kcal 18.8g 17.4g 104.9g 5.2g				E P F C S 648kcal 13.7g 19.5g 107.4g 5.1g				E P F C S 634kcal 16.3g 18.4g 104.1g 5.0g				E P F C S 617kcal 19.3g 16.1g 101.6g 3.9g				E P F C S 649kcal 17.4g 17.8g 108.9g 5.4g							
丼	醤油ラーメン にらともやしのチャンプルー				きのこの和風パスタ S小鉢) ほうれん草とコーンのソテー				味噌煮込みうどん ワカメと玉葱の中華和え				モッツアレラチーズの トマトソース/パスタ 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油				タンメン ハムとひじきの中華サラダ				豚ねぎうどん 青菜と高野豆腐の煮物			
	E P F C S 832kcal 25.7g 10.6g 151.0g 6.5g				E P F C S 986kcal 24.0g 24.1g 169.9g 3.4g				E P F C S 926kcal 26.9g 13.8g 172.4g 6.7g				E P F C S 931kcal 26.8g 16.0g 170.1g 2.9g				E P F C S 949kcal 30.9g 16.3g 166.5g 11.0g				E P F C S 846kcal 24.0g 9.4g 163.5g 5.6g			
DINNER																								
定食	チキンと温野菜の サルサソース				ボークソテー オニオンソース				水餃子の五目あん				豆腐ハンバーグ 和風きのこあん				Halloween かぼちゃのバングラタン				春巻と肉団子の甘酢あん			
	E P F C S 688kcal 29.0g 19.5g 95.5g 1.2g				E P F C S 702kcal 22.9g 19.0g 106.7g 2.9g				E P F C S 620kcal 13.3g 12.3g 111.6g 2.7g				E P F C S 598kcal 18.0g 11.2g 105.2g 3.0g				E P F C S 1050kcal 28.0g 33.1g 160.8g 4.8g				E P F C S 894kcal 15.9g 36.0g 124.7g 2.2g			
	かつ丼				鶏の黒胡椒炒め丼				鶏もも肉の 電田揚げ丼				牛肉と玉ねぎの炒め丼				海鮮炒飯				メンチカツ丼 洋食屋風			
	E P F C S 656kcal 16.6g 18.1g 108.0g 1.1g				E P F C S 617kcal 23.6g 14.4g 101.7g 2.7g				E P F C S 667kcal 26.9g 23.3g 89.0g 0.8g				E P F C S 625kcal 16.6g 21.2g 95.2g 1.5g				E P F C S 553kcal 18.8g 16.0g 85.4g 3.1g				E P F C S 923kcal 19.8g 35.7g 132.0g 3.6g			
共通																								
小鉢	にんじんのたらこ炒め				ペンネと三色ピーマンのペペロンチーノ				カレー味ビーフン				味噌ポテト				ほうれん草と白滝のお浸し				トマトビーンズ			
	E P F C S 26kcal 1.2g 1.1g 3.4g 0.3g				E P F C S 83kcal 2.3g 4.1g 9.3g 1.2g				E P F C S 47kcal 1.2g 2.5g 5.4g 0.3g				E P F C S 148kcal 2.6g 9.8g 13.1g 0.4g				E P F C S 8kcal 0.9g 0.1g 1.2g 0.5g				E P F C S 48kcal 2.5g 1.8g 6.3g 0.2g			
	ヨーグルト イチゴソース				青りんごゼリー				ピーチ寒天ゼリー				フルーツ白玉				かぼちゃのパウンドケーキ				愛玉子			
	E P F C S 43kcal 1.4g 1.2g 7.3g 0.0g				E P F C S 59kcal 0.0g 0.0g 14.8g 0.0g				E P F C S 68kcal 0.2g 0.0g 17.1g 0.0g				E P F C S 77kcal 0.6g 0.0g 18.3g 0.0g				E P F C S 107kcal 3.4g 2.5g 18.4g 0.3g				E P F C S 21kcal 0.0g 0.0g 5.0g 0.0g			
デザート	大根と油揚げの味噌汁				豆腐とワカメの味噌汁				玉葱と油揚げの味噌汁				春雨スープ				もやしと油揚げの味噌汁				玉葱と油揚げの味噌汁 (減塩)			
	E P F C S 33kcal 2.1g 1.5g 2.7g 1.4g				E P F C S 34kcal 2.7g 1.4g 3.0g 1.5g				E P F C S 34kcal 2.1g 1.5g 3.1g 1.4g				E P F C S 17kcal 0.4g 0.6g 2.8g 0.8g				E P F C S 41kcal 2.7g 2.2g 2.6g 1.4g				E P F C S 29kcal 1.8g 1.4g 2.5g 1.1g			
汁物																								

栄養価表示 エネルギー 1kcal 25kcal 50kcal 75kcal 100kcal 125kcal 150kcal 175kcal 200kcal 225kcal 250kcal 275kcal 300kcal 325kcal 350kcal 375kcal 400kcal 425kcal 450kcal 475kcal 500kcal 525kcal 550kcal 575kcal 600kcal 625kcal 650kcal 675kcal 700kcal 725kcal 750kcal 775kcal 800kcal 825kcal 850kcal 875kcal 900kcal 925kcal 950kcal 975kcal 1000kcal 1025kcal 1050kcal 1075kcal 1100kcal 1125kcal 1150kcal 1175kcal 1200kcal 1225kcal 1250kcal 1275kcal 1300kcal 1325kcal 1350kcal 1375kcal 1400kcal 1425kcal 1450kcal 1475kcal 1500kcal 1525kcal 1550kcal 1575kcal 1600kcal 1625kcal 1650kcal 1675kcal 1700kcal 1725kcal 1750kcal 1775kcal 1800kcal 1825kcal 1850kcal 1875kcal 1900kcal 1925kcal 1950kcal 1975kcal 2000kcal 2025kcal 2050kcal 2075kcal 2100kcal 2125kcal 2150kcal 2175kcal 2200kcal 2225kcal 2250kcal 2275kcal 2300kcal 2325kcal 2350kcal 2375kcal 2400kcal 2425kcal 2450kcal 2475kcal 2500kcal 2525kcal 2550kcal 2575kcal 2600kcal 2625kcal 2650kcal 2675kcal 2700kcal 2725kcal 2750kcal 2775kcal 2800kcal 2825kcal 2850kcal 2875kcal 2900kcal 2925kcal 2950kcal 2975kcal 3000kcal 3025kcal 3050kcal 3075kcal 3100kcal 3125kcal 3150kcal 3175kcal 3200kcal 3225kcal 3250kcal 3275kcal 3300kcal 3325kcal 3350kcal 3375kcal 3400kcal 3425kcal 3450kcal 3475kcal 3500kcal 3525kcal 3550kcal 3575kcal 3600kcal 3625kcal 3650kcal 3675kcal 3700kcal 3725kcal 3750kcal 3775kcal 3800kcal 3825kcal 3850kcal 3875kcal 3900kcal 3925kcal 3950kcal 3975kcal 4000kcal 4025kcal 4050kcal 4075kcal 4100kcal 4125kcal 4150kcal 4175kcal 4200kcal 4225kcal 4250kcal 4275kcal 4300kcal 4325kcal 4350kcal 4375kcal 4400kcal 4425kcal 4450kcal 4475kcal 4500kcal 4525kcal 4550kcal 4575kcal 4600kcal 4625kcal 4650kcal 4675kcal 4700kcal 4725kcal 4750kcal 4775kcal 4800kcal 4825kcal 4850kcal 4875kcal 4900kcal 4925kcal 4950kcal 4975kcal 5000kcal 5025kcal 5050kcal 5075kcal 5100kcal 5125kcal 5150kcal 5175kcal 5200kcal 5225kcal 5250kcal 5275kcal 5300kcal 5325kcal 5350kcal 5375kcal 5400kcal 5425kcal 5450kcal 5475kcal 5500kcal 5525kcal 5550kcal 5575kcal 5600kcal 5625kcal 5650kcal 5675kcal 5700kcal 5725kcal 5750kcal 5775kcal 5800kcal 5825kcal 5850kcal 5875kcal 5900kcal 5925kcal 5950kcal 5975kcal 6000kcal 6025kcal 6050kcal 6075kcal 6100kcal 6125kcal 6150kcal 6175kcal 6200kcal 6225kcal 6250kcal 6275kcal 6300kcal 6325kcal 6350kcal 6375kcal 6400kcal 6425kcal 6450kcal 6475kcal 6500kcal 6525kcal 6550kcal 6575kcal 6600kcal 6625kcal 6650kcal 6675kcal 6700kcal 6725kcal 6750kcal 6775kcal 6800kcal 6825kcal 6850kcal 6875kcal 6900kcal 6925kcal 6950kcal 6975kcal 7000kcal 7025kcal 7050kcal 7075kcal 7100kcal 7125kcal 7150kcal 7175kcal 7200kcal 7225kcal 7250kcal 7275kcal 7300kcal 7325kcal 7350kcal 7375kcal 7400kcal 7425kcal 7450kcal 7475kcal 7500kcal 7525kcal 7550kcal 7575kcal 7600kcal 7625kcal 7650kcal 7675kcal 7700kcal 7725kcal 7750kcal 7775kcal 7800kcal 7825kcal 7850kcal 7875kcal 7900kcal 7925kcal 7950kcal 7975kcal 8000kcal 8025kcal 8050kcal 8075kcal 8100kcal 8125kcal 8150kcal 8175kcal 8200kcal 8225kcal 8250kcal 8275kcal 8300kcal 8325kcal 8350kcal 8375kcal 8400kcal 8425kcal 8450kcal 8475kcal 8500kcal 8525kcal 8550kcal 8575kcal 8600kcal 8625kcal 8650kcal 8675kcal 8700kcal 8725kcal 8750kcal 8775kcal 8800kcal 8825kcal 8850kcal 8875kcal 8900kcal 8925kcal 8950kcal 8975kcal 9000kcal 9025kcal 9050kcal 9075kcal 9100kcal 9125kcal 9150kcal 9175kcal 9200kcal 9225kcal 9250kcal 9275kcal 9300kcal 9325kcal 9350kcal 9375kcal 9400kcal 9425kcal 9450kcal 9475kcal 9500kcal 9525kcal 9550kcal 9575kcal 9600kcal 9625kcal 9650kcal 9675kcal 9700kcal 9725kcal 9750kcal 9775kcal 9800kcal 9825kcal 9850kcal 9875kcal 9900kcal 9925kcal 9950kcal 9975kcal 10000kcal 10025kcal 10050kcal 10075kcal 10100kcal 10125kcal 10150kcal 10175kcal 10200kcal 10225kcal 10250kcal 10275kcal 10300kcal 10325kcal 10350kcal 10375kcal 10400kcal 10425kcal 10450kcal 10475kcal 10500kcal 10525kcal 10550kcal 10575kcal 10600kcal 10625kcal 10650kcal 10675kcal 10700kcal 10725kcal 10750kcal 10775kcal 10800kcal 10825kcal 10850kcal 10875kcal 10900kcal 10925kcal 10950kcal 10975kcal 11000kcal 11025kcal 11050kcal 11075kcal 11100kcal 11125kcal 11150kcal 11175kcal 11200kcal 11225kcal 11250kcal 11275kcal 11300kcal 11325kcal 11350kcal 11375kcal 11400kcal 11425kcal 11450kcal 11475kcal 11500kcal 11525kcal 11550kcal 11575kcal 11600kcal 11625kcal 11650kcal 11675kcal 11700kcal 11725kcal 11750kcal 11775kcal 11800kcal 11825kcal 11850kcal 11875kcal 11900kcal 11925kcal 11950kcal 11975kcal 12000kcal 12025kcal 12050kcal 12075kcal 12100kcal 12125kcal 12150kcal 12175kcal 12200kcal 12225kcal 12250kcal 12275kcal 12300kcal 12325kcal 12350kcal 12375kcal 12400kcal 12425kcal 12450kcal 12475kcal 12500kcal 12525kcal 12550kcal 12575kcal 12600kcal 12625kcal 12650kcal 12675kcal 12700kcal 12725kcal 12750kcal 12775kcal 12800kcal 12825kcal 12850kcal 12875kcal 12900kcal 12925kcal 12950kcal 12975kcal 13000kcal 13025kcal 13050kcal 13075kcal 13100kcal 13125kcal 13150kcal 13175kcal 13200kcal 13225kcal 13250kcal 13275kcal 13300kcal 13325kcal 13350kcal 13375kcal 13400kcal 13425kcal 13450kcal 13475kcal 13500kcal 13525kcal 13550kcal 13575kcal 13600kcal 13625kcal 13650kcal 13675kcal 13700kcal 13725kcal 13750kcal 13775kcal 13800kcal 13825kcal 13850kcal 13875kcal 13900kcal 13925kcal 13950kcal 13975kcal 14000kcal 14025kcal 14050kcal 14075kcal 14100kcal 14125kcal 14150kcal 14175kcal 14200kcal 14225kcal 14250kcal 14275kcal 14300kcal 14325kcal 14350kcal 14375kcal 14400kcal 14425kcal 14450kcal 14475kcal 14500kcal 14525kcal 14550kcal 14575kcal 14600kcal 14625kcal 14650kcal 14675kcal 14700kcal 14725kcal 14750kcal 14775kcal 14800kcal 14825kcal 14850kcal 14875kcal 14900kcal 14925kcal 14950kcal 14975kcal 15000kcal 15025kcal 15050kcal 15075kcal 15100kcal 15125kcal 15150kcal 15175kcal 15200kcal 15225kcal 15250kcal 15275kcal 15300kcal 15325kcal 15350kcal 15375kcal 15400kcal 15425kcal 15450kcal 15475kcal 15500kcal 15525kcal 15550kcal 15575kcal 15600kcal 15625kcal 15650kcal 15675kcal 15700kcal 15725kcal 15750kcal 15775kcal 15800kcal 15825kcal 15850kcal 15875kcal 15900kcal 15925kcal 15950kcal 15975kcal 16000kcal 16025kcal 16050kcal 16075kcal 16100kcal 16125kcal 16150kcal 16175kcal 16200kcal 16225kcal 16250kcal 16275kcal 16300kcal 16325kcal 16350kcal 16375kcal 16400kcal 16425kcal 16450kcal 16475kcal 16500kcal 16525kcal 16550kcal 16575kcal 16600kcal 16625kcal 16650kcal 16675kcal 16700kcal 16725kcal 16750kcal 16775kcal 16800kcal 16825kcal 16850kcal 16875kcal 16900kcal 16925kcal 16950kcal 16975kcal 17000kcal 17025kcal 17050kcal 17075kcal 17100kcal 17125kcal 17150kcal 17175kcal 17200kcal 17225kcal 17250kcal 17275kcal 17300kcal 17325kcal 17350kcal 17375kcal 17400kcal 1