



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							チキンカツ E P F U S 65kcal 2.6g 3.5g 6.0g 0.1g
	A						白米 じゃが芋とキャベツの味噌汁 E P F U S 392kcal 7.6g 1.3g 83.8g 1.1g
	B						
共通							
							温野菜サラダ E P F U S 20kcal 1.4g 0.1g 4.1g 0.1g
							ふりかけ・青かっぱ E P F U S 4kcal 0.0g 0.0g 0.9g 0.2g
CHOICE小鉢							
2品選択							もやしとほうれん草のナムル E P F U S 16kcal 0.7g 1.0g 1.3g 0.2g
							牛乳 E P F U S 130kcal 6.4g 7.4g 9.2g 0.2g
							コーンフレーク E P F U S 46kcal 0.5g 0.1g 10.9g 0.2g
LUNCH							
定食							ランチパック（ピーナッツ） ヨーグルト 牛乳 おにぎり（鮭） E P F U S 506kcal 15.0g 14.8g 77.9g 1.3g
	丼						
	麺						
DINNER							
定食							白身魚のフリット レモンおろし醤油 E P F U S 694kcal 21.0g 16.7g 112.1g 2.2g
	丼						ささみの明太マヨ焼き丼 E P F U S 515kcal 32.9g 6.6g 83.1g 1.0g
共通							
小鉢							焼売 E P F U S 36kcal 1.2g 2.4g 3.0g 0.1g
デザート							フルーチェ ピーチ E P F U S 42kcal 1.1g 1.1g 7.6g 0.1g
汁物				Internal			大根と油揚げの味噌汁 E P F U S 33kcal 2.1g 1.5g 2.7g 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)				
MORNING																							
メイン	ハンバーグ			照焼き肉団子			コーンフライ			目玉焼き			根菜鶏つくねハンバーグ			ハム&スクランブルエッグ			ウィンナー (2本)				
	E P F C S 63kcal4.9g2.1g6.8g0.8g			E P F C S 116kcal4.5g5.8g10.4g0.9g			E P F C S 232kcal2.9g17.3g16.9g0.7g			E P F C S 108kcal7.9g7.6g2.6g0.2g			E P F C S 78kcal5.7g2.2g8.8g1.0g			E P F C S 248kcal18.2g18.1g4.1g1.5g			E P F C S 116kcal6.6g9.6g0.7g0.8g				
	白米			白米			白米			白米			白米			白米							
	大根菜と油揚げの味噌汁			もやしとインゲンの味噌汁			大根と油揚げの味噌汁			キャベツと大根の味噌汁			キャベツと玉葱の味噌汁			大根と油揚げの味噌汁			もやしと油揚げの味噌汁				
A	E P F C S 401kcal8.4g2.7g82.2g1.1g			E P F C S 391kcal7.9g1.4g83.0g1.4g			E P F C S 403kcal8.4g2.4g82.8g1.4g			E P F C S 392kcal7.7g1.4g83.1g1.4g			E P F C S 393kcal7.8g1.4g83.3g1.4g			E P F C S 403kcal8.4g2.4g82.8g1.4g			E P F C S 411kcal9.0g3.1g82.7g1.4g				
B	トースト						トースト			トースト			トースト										
	キャベツと玉葱のスープ						わかめスープ			コンソメジュリアン			コーンと玉葱のスープ										
	E P F C S 297kcal8.3g4.7g55.4g2.7g						E P F C S 297kcal8.4g5.2g54.4g2.2g			E P F C S 296kcal8.3g4.7g55.0g2.7g			E P F C S 302kcal8.4g4.8g56.6g2.7g										
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			E P F C S 20kcal1.4g0.1g4.1g0.1g		
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			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	蒸し鶏とごぼうのマヨ和え			人参とチリメンジャコのきんぴら			ウィンナーと野菜のソテー			白菜と挽肉の炒め煮			ポテトの甘辛炒め			蒸し鶏のコールスローサラダ			青梗菜のゆず醤油				
	E P F C S 54kcal2.3g3.5g3.7g0.2g			E P F C S 28kcal1.3g1.3g3.3g0.5g			E P F C S 39kcal2.1g2.6g2.4g0.3g			E P F C S 33kcal2.2g2.1g2.0g0.5g			E P F C S 53kcal0.8g1.3g9.9g0.2g			E P F C S 52kcal1.2g4.2g2.9g0.3g			E P F C S 18kcal0.4g0.8g2.0g0.9g				
	牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳							
	E P F C S 13kcal6.4g7.4g9.2g0.2g			E P F C S 13kcal6.4g7.4g9.2g0.2g			E P F C S 13kcal6.4g7.4g9.2g0.2g			E P F C S 13kcal6.4g7.4g9.2g0.2g			E P F C S 13kcal6.4g7.4g9.2g0.2g			E P F C S 13kcal6.4g7.4g9.2g0.2g							
	納豆			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			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&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 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			E P F C S 85kcal1.2g2.0g16.7g0.2g					
LUNCH																							
定食	ささみマヨかつ			茄子味噌炒めと餃子			鶏肉とキャベツのガリパタ炒め			ケイジャンチキン			豚と筍の玉子炒め			鶏もも肉のこがし味噌焼			ランチパック (メンチ)				
	ポテトサラダ もやしとわかめの味噌汁 麦ご飯			大学芋 わかめスープ 麦ご飯			ブロッコリーのオリーブ和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 麦ご飯			白菜のお浸し もやしとわかめの味噌汁 麦ご飯			玉葱のサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 麦ご飯			かき揚げの甘辛だれ コンソメジュリアン 麦ご飯			ゼリー コーヒースト おにぎり (梅)				
	E P F C S 85kcal24.4g39.7g104.2g4.0g			E P F C S 722kcal13.3g25.8g112.2g3.3g			E P F C S 649kcal28.4g22.2g87.4g3.4g			E P F C S 534kcal29.6g19.3g78.4g3.4g			E P F C S 835kcal27.9g44.2g84.4g3.4g			E P F C S 896kcal35.8g35.6g102.8g6.0g			E P F C S 461kcal10.4g9.6g83.2g1.9g				
	カレーライス (鶏)						キーマカレー			カレーライス (豚)			ハヤシライス										
丼	ポテトサラダ もやしとわかめの味噌汁						ブロッコリーのオリーブ和え じゃが芋と玉葱の味噌汁			白菜のお浸し もやしとわかめの味噌汁			玉葱のサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁										
	E P F C S 638kcal16.0g16.9g107.6g4.7g						E P F C S 631kcal19.1g17.3g103.2g4.4g			E P F C S 608kcal16.2g14.8g105.2g5.1g			E P F C S 658kcal14.3g18.8g110.5g5.0g										
麺	クリームミートソーススパゲティ			肉天うどん			豚キムチ味噌チーズ ラーメン			肉みそ茄子うどん			和風明太子パスタ			梅きつねうどん							
	ポテトサラダ			大学芋			ブロッコリーのオリーブ和え			白菜のお浸し			玉葱のサラダ			かき揚げの甘辛だれ							
	E P F C S 1103kcal24.6g29.7g184.1g4.4g			E P F C S 1086kcal21.7g28.1g182.8g4.9g			E P F C S 959kcal35.6g14.9g164.9g10.6g			E P F C S 928kcal23.7g17.2g168.0g6.8g			E P F C S 895kcal27.2g13.7g196.0g3.9g			E P F C S 961kcal17.3g16.6g182.2g7.1g							
DINNER																							
定食	ピーマン肉詰めフライと 野菜コロッケ			白身魚と豆腐の水炊き ぼん酢添え			メンチカツ きのこハヤシソース			鶏肉のパン粉焼き カレー風味			チキンピカタ トマトソース			ヒレカツ			揚げ餃子と焼売				
	E P F C S 679kcal12.5g20.9g109.1g0.9g			E P F C S 561kcal26.4g10.8g88.4g1.7g			E P F C S 1002kcal22.6g32.8g153.1g2.8g			E P F C S 748kcal32.3g22.3g102.0g1.2g			E P F C S 603kcal33.4g11.2g90.6g1.8g			E P F C S 624kcal17.7g12.1g107.2g2.5g			E P F C S 701kcal16.5g17.6g115.2g2.8g				
	スパイシーポークジンジャー丼			中華丼			ガバオライス			肉味噌温玉丼			イカと玉子と春雨の中華炒め丼			豚の生姜焼き丼			照り焼きハンバーグ丼				
	丼	E P F C S 580kcal22.4g13.6g93.9g3.3g			E P F C S 558kcal16.5g11.9g98.9g3.5g			E P F C S 671kcal29.4g22.8g87.9g1.8g			E P F C S 672kcal27.3g17.7g102.7g2.8g			E P F C S 669kcal21.9g18.5g106.8g1.6g			E P F C S 635kcal19.2g21.5g93.3g2.0g			E P F C S 567kcal20.7g10.8g99.9g2.6g			
共通																							
小鉢	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			春雨ともやしの炒め物			白滝ときのこのピリ辛炒め			豚挽肉とインゲンの味噌炒め			竹輪の味噌だれ			小松菜とコーンの煮浸し				
	E P F C S 82kcal0.7g7.3g3.8g0.4g			E P F C S 25kcal0.8g0.0g5.9g0.7g			E P F C S 49kcal1.0g2.4g6.0g1.3g			E P F C S 26kcal0.6g1.2g3.3g0.5g			E P F C S 40kcal0.2g2.2g3.4g0.5g			E P F C S 37kcal2.2g1.0g5.0g0.8g			E P F C S 13kcal0.9g0.5g2.1g0.3g				
	カップヨーグルト			いちごゼリー			杏仁フルーツ			ブルーベリーミルクプリン			蒟蒻オレンジゼリー			フルーチェ ミックスベリー			三色寒天ゼリー				
	デザート	E P F C S 63kcal2.4g1.4g10.2g0.1g			E P F C S 59kcal0.0g0.0g14.8g0.0g			E P F C S 27kcal0.2g0.1g6.4g0.0g			E P F C S 73kcal1.7g2.7g11.1g0.0g			E P F C S 44kcal0.0g0.0g11.1g0.0g			E P F C S 39kcal1.1g1.1g6.8g0.1g			E P F C S 13kcal0.0g0.0g3.2g0.0g			
汁物	わかめと油揚げの味噌汁			ほうれん草と人参の味噌汁			キャベツと大根の味噌汁			キャベツとわかめの味噌汁			キャベツと大根の味噌汁			玉葱と油揚げの味噌汁			じゃが芋とわかめの味噌汁				
	E P F C S 41kcal2.7g2.2g2.7g1.6g			E P F C S 22kcal1.5g0.5g3.0g1.4g			E P F C S 22kcal1.4g0.5g3.0g1.4g			E P F C S 27kcal1.6g0.5g4.2g1.5g			E P F C S 34kcal2.1g1.5g3.1g1.4g			E P F C S 22kcal1.4g0.5g3.0g1.4g			E P F C S 31kcal1.7g0.5g5.1g1.5g				

栄養価表示 エネルギー 1kcalは約4.18kJに相当 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量 100g中利用したとき、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	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)
MORNING 							
メイン	ブレーンオムレツ	豚野菜炒め	野菜たっぷり卵焼き	そぼろ肉じゃが	アジフライ	豆腐ハンバーグ	メンチカツ
	白米	白米	白米	白米	白米	白米	白米
	じゃが芋とキャベツの味噌汁	豆腐とワカメの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	いんげん人参の味噌汁	キャベツと玉葱の味噌汁	白菜と油揚げの味噌汁	キャベツともやしの味噌汁
	トースト	トースト	トースト	トースト	トースト		
A	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	わかめスープ	春雨スープ		
共通							
2品選択	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	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	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	かぼちゃとブロッコリーのベーコンサラダ	青梗菜とえのきのお浸し	ハムと野菜のカレー炒め	春雨サラダ	ひじきと枝豆の煮物	おくら納豆	ハムとスパゲティサラダ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	納豆	納豆	納豆	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	コーンフレーク&グラノーラ	コーンフレーク&グラノーラ	コーンフレーク
LUNCH 							
定食	ポテトコロッケ&チキンカツ	BBQチキン	チキンとキャベツのコンソメ煮	ブルコギボーク	豚と野菜のオイスターソース炒め	照り煮チキン	焼きそばパン
	肉団子(甘酢だれ)	玉ねぎとハムのマリネ	ブロッコリーとパプリカのナムル	ソーセージとキャベツのフレンチサラダ	ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ	餃子	ゼリー
	ほうれん草と人参の味噌汁	もやしとインゲンの味噌汁	じゃが芋とキャベツの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	野菜スープ	もやしと人参のスープ	牛乳
	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	おにぎり(ツナ)
丼	カレーライス(鶏)	スクランブルエッグカレー	カレーライス(豚)	キーマカレー	カレーライス(鶏)		
	肉団子(甘酢だれ)	玉ねぎとハムのマリネ	ブロッコリーとパプリカのナムル	ソーセージとキャベツのフレンチサラダ	ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ		
	ほうれん草と人参の味噌汁	もやしとインゲンの味噌汁	じゃが芋とキャベツの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	野菜スープ		
麺	揚げワンタン塩ラーメン	鶏南蛮うどん	きのこの和風パスタ	あんかけネギ焼きうどん	ツナと塩昆布のパスタ	もやしあんかけとんこつラーメン	
	肉団子(甘酢だれ)	玉ねぎとハムのマリネ	ブロッコリーとパプリカのナムル	ソーセージとキャベツのフレンチサラダ	ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ	餃子	
DINNER 							
定食	白身魚のマヨネーズチーズ焼き	豚肉と大根の炒め煮	白身魚の衣揚げ野菜カレー風味	揚げ出し豆腐のあんかけ	グリルチキンベーコンオニオンソース	アジフライ	ソーセージのカツ
丼	豚と根菜の甘辛きんぴら丼	揚げ鶏のネギ南蛮だれ丼	チーズの日 たっぷりチーズソースのハンバーグ丼	鶏肉の一味唐辛子焼き丼	豚焼肉ともやしの油淋ソース丼	チキンの味噌マヨネーズソース丼	ハンバーグ丼 きのこソース
共通							
小鉢	塩コーンポテト	もやしとホウレン草のカレーチャプチェ	あんかけ豆腐	かぼちゃとベーコンの和風煮	白菜とハムの炒め	小松菜としらすのお浸し	ひじき煮
デザート	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	パイナップルゼリー	フルーチェ イチゴ	フルーツヨーグルト
汁物	わかめと玉葱の味噌汁	もやしとわかめの味噌汁	キャベツと油揚げの味噌汁	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	さつまいもとわかめの味噌汁

栄養価表示 エネルギー 1kcalは約4.18kJに相当。F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量 いくとも利用いただき、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)						
MORNING 																															
メイン	焼売				和風マーボ豆腐				ミックススクランブル				豚の生姜焼き				竹輪天ぷら				五目野菜肉団子				ミートオムレツ						
	E P F C S 109kcal 5.9g 3.6g 12.6g 2.5g				E P F C S 127kcal 8.5g 8.3g 6.3g 1.2g				E P F C S 133kcal 8.1g 10.0g 3.0g 0.6g				E P F C S 157kcal 10.2g 10.4g 6.6g 0.9g				E P F C S 98kcal 3.3g 5.9g 8.6g 0.5g				E P F C S 73kcal 5.5g 2.8g 6.3g 0.5g				E P F C S 64kcal 3.4g 2.4g 6.9g 0.7g						
	白米				白米				白米				白米				白米				白米				白米						
	キャベツと油揚げの味噌汁				もやしと油揚げの味噌汁				じゃが芋と玉葱の味噌汁				白菜と油揚げの味噌汁				大根と油揚げの味噌汁				豆腐とワカメの味噌汁				わかめと油揚げの味噌汁						
A	E P F C S 401kcal 8.3g 2.7g 82.3g 1.1g				E P F C S 411kcal 9.0g 3.1g 82.7g 1.4g				E P F C S 398kcal 7.9g 1.4g 84.5g 1.4g				E P F C S 406kcal 8.6g 2.8g 82.7g 1.4g				E P F C S 403kcal 8.4g 2.4g 82.8g 1.4g				E P F C S 404kcal 9.0g 2.3g 83.1g 1.5g				E P F C S 411kcal 9.0g 3.1g 82.8g 1.6g						
	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	野菜スープ				白菜と大根の中華スープ				わかめスープ				もやしと人参のスープ				マカロニと野菜のスープ														
	E P F C S 303kcal 8.3g 5.3g 55.6g 2.2g				E P F C S 297kcal 8.3g 5.2g 54.3g 2.0g				E P F C S 297kcal 8.4g 5.2g 54.4g 2.2g				E P F C S 298kcal 8.4g 5.2g 54.6g 2.0g				E P F C S 314kcal 9.0g 4.8g 58.7g 2.7g														
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 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				E P F C S 20kcal 1.4g 0.1g 4.1g 0.1g				E P F C S 20kcal 1.4g 0.1g 4.1g 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 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				E P F C S 4kcal 0.0g 0.0g 0.9g 0.2g							
CHOICE小鉢																															
2品選択	ほうれん草と人参のソテー				にらともやしの辛子醤油				ハム野菜炒め				枝豆コーンソテー				さつま芋サラダ				ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え				カリフラワーのカレーツナサラダ						
	E P F C S 22kcal 1.0g 1.5g 1.9g 0.1g				E P F C S 7kcal 0.6g 0.0g 1.3g 0.1g				E P F C S 34kcal 1.3g 1.9g 3.4g 0.4g				E P F C S 71kcal 4.1g 4.5g 4.8g 0.4g				E P F C S 52kcal 0.6g 2.3g 7.7g 0.7g				E P F C S 46kcal 1.3g 3.8g 2.8g 0.4g				E P F C S 52kcal 2.3g 3.9g 2.6g 0.2g						
	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				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 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				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	豚さきびら				日本唐揚協会認定 鶏のから揚げ				豚しゃぶの 和風サラダボール				豚とチンゲン菜の塩レモン炒め				豚と野菜のカレー炒め				チキンカツ				ランチパック (たまご)						
	緑野菜のシーザーサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 麦ご飯				冷奴 (1/4丁) キャベツとわかめの味噌汁 麦ご飯				小松菜のお浸し わかめと玉葱の味噌汁 麦ご飯				大根とツナの青じそサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁 麦ご飯				キャベツのお浸し コンソメジュリアン 麦ご飯				海藻とキャベツの中華和え 大根と油揚げの味噌汁 麦ご飯				なめらかプリン コーヒー牛乳 おにぎり (昆布)						
	E P F C S 623kcal 20.5g 14.9g 104.7g 3.0g				E P F C S 765kcal 34.2g 27.5g 98.1g 2.6g				E P F C S 631kcal 20.8g 25.5g 82.6g 3.0g				E P F C S 585kcal 24.1g 16.5g 86.9g 3.7g				E P F C S 576kcal 21.3g 16.5g 91.5g 3.6g				E P F C S 640kcal 20.2g 17.1g 103.8g 3.7g				E P F C S 490kcal 9.7g 14.1g 80.9g 2.0g						
	キーマカレー				カレーライス (豚)				カレーライス (鶏)				ハヤシライス				ボークカツカレー														
丼	緑野菜のシーザーサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁				冷奴 (1/4丁) キャベツとわかめの味噌汁				小松菜のお浸し わかめと玉葱の味噌汁				大根とツナの青じそサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁				キャベツのお浸し コンソメジュリアン														
	E P F C S 661kcal 19.6g 19.9g 104.4g 4.2g				E P F C S 650kcal 20.0g 17.8g 105.5g 4.7g				E P F C S 611kcal 16.4g 16.1g 102.9g 4.8g				E P F C S 662kcal 15.4g 18.9g 110.1g 6.1g				E P F C S 728kcal 15.7g 21.1g 121.0g 5.0g														
麺	明太子クリームパスタ				味噌ラーメン				鶏白湯うどん				カルボナーラ				世界の料理 豆乳麻辣湯				味噌ラーメン										
	緑野菜のシーザーサラダ				冷奴 (1/4丁)				小松菜のお浸し				大根とツナの青じそサラダ				キャベツのお浸し				海藻とキャベツの中華和え										
E P F C S 1027kcal 32.2g 24.0g 112.0g 3.4g				E P F C S 879kcal 29.7g 12.0g 156.6g 8.8g				E P F C S 975kcal 34.0g 19.4g 163.0g 8.7g				E P F C S 1098kcal 27.8g 35.0g 167.9g 3.8g				E P F C S 931kcal 22.2g 22.8g 158.2g 8.5g				E P F C S 857kcal 25.7g 10.8g 157.7g 9.3g											
DINNER 																															
定食	さわらの照り焼き				おでん				チキンソテー 黒胡椒ソース				チキンクリームシチュー				一口餃子の磯辺揚げ				インド風タンドリーチキン				梅しそ電田揚げ&焼きコロッケ						
	E P F C S 593kcal 24.4g 8.9g 95.4g 2.6g				E P F C S 607kcal 20.6g 15.3g 94.5g 2.7g				E P F C S 668kcal 30.7g 24.1g 88.1g 1.5g				E P F C S 666kcal 22.0g 14.0g 111.4g 3.6g				E P F C S 870kcal 14.1g 39.7g 111.5g 1.8g				E P F C S 725kcal 30.7g 21.8g 100.0g 1.5g				E P F C S 750kcal 15.1g 23.4g 117.1g 2.2g						
	メンチカツ丼 粒マスタードソース				しらす丼				ポーク焼肉&デミグラスコロッケ 丼				チャーハンWITH肉そぼろ				鶏むね肉の漬け焼き丼				豚甘辛炒め丼				照り焼きハンバーグ丼						
	E P F C S 910kcal 19.5g 36.2g 127.8g 4.2g				E P F C S 421kcal 13.2g 3.3g 84.3g 2.7g				E P F C S 666kcal 17.7g 20.7g 104.6g 2.1g				E P F C S 582kcal 18.0g 15.9g 92.1g 4.5g				E P F C S 944kcal 39.8g 9.0g 176.9g 2.4g				E P F C S 601kcal 19.7g 13.6g 98.7g 2.3g				E P F C S 567kcal 20.7g 10.8g 99.9g 2.6g						
共通																															
小鉢	レンコンの肉味噌炒め				ソース焼きそば				蓮根と竹輪のきんぴら				豚とシメジの炒め煮				ペンネパポリタン				コンソメポテト				春巻						
	E P F C S 51kcal 2.0g 2.0g 6.6g 0.3g				E P F C S 66kcal 2.1g 2.7g 8.9g 0.3g				E P F C S 35kcal 0.8g 0.9g 6.0g 0.4g				E P F C S 45kcal 1.8g 3.2g 2.4g 0.3g				E P F C S 56kcal 1.8g 0.1g 11.9g 0.4g				E P F C S 180kcal 1.3g 15.0g 10.6g 0.6g				E P F C S 63kcal 1.3g 3.6g 6.5g 0.3g						
	ブチシュー				みかん寒天ゼリー				栗の和風プリン				蒟蒻ぶどうゼリー				みたらし白玉				ヨーグルト&グラノーラ				フルーチェ ピーチ						
	E P F C S 29kcal 4.4g 2.0g 2.5g 0.0g				E P F C S 34kcal 0.1g 0.0g 8.2g 0.0g				E P F C S 93kcal 2.3g 1.5g 18.1g 0.1g				E P F C S 44kcal 0.0g 0.0g 11.1g 0.0g				E P F C S 151kcal 1.4g 0.1g 36.1g 0.7g				E P F C S 43kcal 1.7g 1.8g 5.8g 0.0g				E P F C S 42kcal 1.1g 1.1g 7.6g 0.1g						
デザート	大根と人参の味噌汁				じゃが芋と玉葱の味噌汁				大根とわかめの味噌汁				キャベツともやしの味噌汁				大根と油揚げの味噌汁				もやしとわかめの味噌汁				わかめと玉葱の味噌汁						
	E P F C S 25kcal 1.3g 0.5g 3.4g 1.4g				E P F C S 28kcal 1.6g 0.5g 4.4g 1.4g				E P F C S 22kcal 1.5g 0.5g 2.9g 1.5g				E P F C S 22kcal 1.5g 0.5g 2.9g 1.4g				E P F C S 33kcal 2.1g 1.5g 2.7g 1.4g				E P F C S 21kcal 1.6g 0.5g 2.8g 1.5g				E P F C S 23kcal 1.5g 0.5g 3.4g 1.5g						
汁物																															

※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	11月30日 (月)	12月1日 (火)	12月2日 (水)	12月3日 (木)	12月4日 (金)	12月5日 (土)	12月6日 (日)
MORNING							
メイン	肉入りコロッケ						
	E 141kcal P 2.9g F 7.3g C 16.7g S 0.9g						
	白米						
	E 401kcal P 8.4g F 2.7g C 82.2g S 1.1g						
A	大根菜と油揚げの味噌汁						
B	トースト						
	キャベツと玉葱のスープ						
共通	E 297kcal P 8.3g F 4.7g C 55.4g S 2.7g						
	カラフルサラダ						
	E 9kcal P 0.5g F 0.1g C 2.2g S 0.0g						
	ふりかけ・つぼ漬け						
	E 4kcal P 0.0g F 0.0g C 0.9g S 0.2g						
CHOICE小鉢							
2品選択	大根と人参の炒め煮						
	E 30kcal P 0.3g F 1.7g C 3.6g S 0.4g						
	牛乳						
	E 130kcal P 6.4g F 7.4g C 9.2g S 0.2g						
	納豆						
	E 86kcal P 6.8g F 4.1g C 6.0g S 0.5g						
	コーンフレーク						
	E 85kcal P 1.2g F 2.0g C 16.7g S 0.2g						
LUNCH							
定食	ハムカツ						
	揚げワンタン 甘酢ソース						
	いんげんとうもろこしの味噌汁						
	麦ご飯						
	E 636kcal P 16.8g F 16.6g C 106.1g S 4.0g						
	カレーライス (豚)						
丼	揚げワンタン 甘酢ソース						
	いんげんとうもろこしの味噌汁						
麺	E 650kcal P 16.2g F 16.5g C 111.3g S 4.6g						
	とんこつ醤油ラーメン						
	揚げワンタン 甘酢ソース						
	E 863kcal P 24.8g F 10.9g C 158.6g S 8.2g						
DINNER							
定食	白身魚のフリット ジンジャーソース						
	E 859kcal P 22.3g F 38.6g C 104.8g S 2.5g						
丼	イタリアンハンバーグステーキ丼						
	E 557kcal P 21.3g F 10.4g C 96.3g S 1.9g						
共通							
小鉢	ペンネアラビアータ						
	E 98kcal P 2.2g F 4.6g C 12.2g S 1.2g						
デザート	杏仁フルーツ						
	E 27kcal P 0.2g F 0.1g C 6.4g S 0.0g						
汁物	大根と人参の味噌汁						
	E 17kcal P 1.0g F 0.4g C 2.8g S 1.1g						