



日曜日	9月29日 (月)					9月30日 (火)					10月1日 (水)					10月2日 (木)					10月3日 (金)					10月4日 (土)					10月5日 (日)				
朝食	和食					和食					和食					和食					和食					選択					和食				
	白米(250g) プレーンオムレツ 切干大根のきんぴら					白米(250g) ハム野菜炒め もやしの赤じそ和え					白米(250g) 一口つくねの照り焼き 白菜のお浸し					白米(250g) 厚揚げと野菜の生姜煮 きゅうりともやしのピリ辛和え					白米(250g) S小鉢)ワインナーと野菜のソテー ピーマンの三色マリネ					白米小(180g)ミニクロワッサン ベーコン キャベツの和え物					白米(250g) 鯖の塩焼き もやしのゆかり和え				
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					スープ					みそ汁				
	洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食				
	パン					パン					パン					パン					パン					パン					パン				
	共通					共通					共通					共通					共通					共通					共通				
	コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					グレープジュース					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳				
E 659 kcal	P 16.9 g	F 15.0 g	C 118.1 g	Nacl 1.2 g	E 582 kcal	P 12.2 g	F 10.9 g	C 112.1 g	Nacl 2.2 g	E 624 kcal	P 17.6 g	F 12.1 g	C 114.0 g	Nacl 1.2 g	E 678 kcal	P 17.6 g	F 17.9 g	C 114.4 g	Nacl 1.6 g	E 659 kcal	P 14.2 g	F 17.5 g	C 115.1 g	Nacl 1.6 g	E 509 kcal	P 17.4 g	F 21.6 g	C 76.9 g	Nacl 3.5 g	E 667 kcal	P 18.2 g	F 18.5 g	C 107.4 g	Nacl 1.2 g	
昼食	A					A					A					A					A					A					A				
	チャーハンWITH肉そぼろ					親子丼					きつねうどん					肉味噌温玉丼(大豆ミート)					わかめとんこつラーメン					唐揚げ丼					豚の南蛮焼き丼				
	B					B					B					B					B					B					B				
	AB共通					チキンソテーガーリック醤油					AB共通					豚のねぎ塩焼き					AB共通					AB共通					AB共通				
	春巻 蒟蒻ぶどうゼリー					キャベツと人参の辛子醤油 青りんごゼリー					白身魚フライ 蒟蒻ピーチゼリー ゆかりご飯					わかめの酢の物 グレープフルーツゼリー					餃子 蒟蒻オレンジゼリー 麦ごはん					にらともやしの辛子醤油 フルーチェ ピーチ					白菜とツナのポン酢和え プリン				
	わかめスープ					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)										じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)										大根とわかめの味噌汁(減塩)					わかめと玉葱の味噌汁(減塩)				
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	1,002	26	32	155	9	920	39	20	245	4	665	25	18	97	6	924	25	18	97	6	668	27	17	98	9	1,011	33	32	148	5	521	31	32	102	5
B						885	36	28	125	3						762	21	19	132	5	117	3	2	21	1										
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
夕食	A					A					A					A					A					A					A				
	プルコギポーク					キーマカレー					鶏肉とキャベツのガリバタ炒め					鶏むね肉の葱おろしだれ					鶏肉の生姜焼き					メンチカツとピーマン肉詰めフライ					ハヤシライス				
	B					B					B					B					B					B					B				
	さばカレーカツ										鶏肉のヤンニンソースがけ(韓国)					豚キムチ					ポークチャップ														
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
	白菜と人参のピリ辛和え					カラフルサラダ					キャベツのお浸し					青じそスパゲッティー					海藻とオニオンのマリネサラダ					春雨の中華和え物					わかめサラダ				
	白米(300g) 玉葱のスープ					野菜スープ					白米(300g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(300g) キャベツと大根の味噌汁(減塩)					白米(300g) 大根とわかめの味噌汁(減塩)					白米(300g) わかめスープ					玉葱のスープ				
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	807	25.1	18.6	138.8	3.6	868	21.9	20.5	154.2	7.0	784	28.2	19.6	129.5	2.9	1,066	47.8	25.0	161.6	5.8	1,032	39	45	25	117	1,154	25.7	36.4	185.8	5.6	846	20.4	22.7	146.1	7.6
B	961	29	27	153	6						949	38	30	135	4	924	30	25	152	4	836	27	24	131	5										
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	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 Nacl：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。



日曜日	10月6日 (月)					10月7日 (火)					10月8日 (水)					10月9日 (木)					10月10日 (金)					10月11日 (土)					10月12日 (日)				
朝食 朝食	和食					和食					和食					和食					和食					選択					和食				
	白米(250g) 高野豆腐の卵とし 茄子の生姜醤油					白米(250g) ウィンナー(2本) S小鉢)人参と玉子の炒め					白米(250g) 和風スクランブル ひじきの炒め煮					白米(250g) ベーコン もやしの辛子醤油					白米(250g) 野菜炒め 小松菜の和え物					白米小(180g)ミニクロワッサン 肉入りコロッケ もやし炒め					白米(250g) 鯖の塩焼き 切干大根のサラダ				
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					スープ					みそ汁				
	洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食				
	パン					パン					パン					パン					パン					パン					パン				
	共通					共通					共通					共通					共通					共通					共通				
	コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					グレープジュース					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳				
	E 696 kcal	P 20.2 g	F 18.8 g	C 113.0 g	Nacl 1.5 g	E 730 kcal	P 22.3 g	F 23.3 g	C 109.5 g	Nacl 1.6 g	E 649 kcal	P 19.5 g	F 13.1 g	C 117.3 g	Nacl 1.7 g	E 602 kcal	P 14.2 g	F 15.6 g	C 118.0 g	Nacl 1.1 g	E 618 kcal	P 17.5 g	F 10.9 g	C 117.5 g	Nacl 1.8 g	E 585 kcal	P 19.0 g	F 15.0 g	C 94.2 g	Nacl 3.2 g	E 687 kcal	P 18.0 g	F 17.8 g	C 115.3 g	Nacl 0.9 g
昼食 昼食	A					A					A					A					A					A					A				
	豚ごぼう炒め丼					鶏天丼					けんちんうどん					たれかつ丼					醤油ラーメン					唐揚げ丼					梅しそ竜田揚げと焼きコロッケ				
	B					B					B					B					B					B					B				
	鶏肉団子の野菜あんかけ					豚のねぎ塩焼き										ハンバーグデミグラスソース																			
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
	いんげんの辛子醤油 蒟蒻ぶどうゼリー					キャベツの和え物 青りんごゼリー					竹輪磯辺天 蒟蒻ピーチゼリー ゆかりご飯					白菜と人参のピリ辛和え グレープフルーツゼリー					白菜と挽肉の炒め煮 蒟蒻オレンジゼリー 麦ごはん					茄子のお浸し コーヒーゼリー					春雨の中華和え物 プリン				
	じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					玉葱のスープ										じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)										野菜スープ					わかめと玉葱の味噌汁(減塩)				
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	776	21	17	141	3	902	34	21	250	4	644	20	18	98	5	1,048	20	18	98	5	591	23	16	87	7	1,094	38	36	157	6	1,028	14	27	74	5
B	715	17	10	131	2	734	20	18	126	5						755	21	14	141	3	120	4	6	14	1										
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
夕食 夕食	A					A					A					A					A					A					A				
	豚と野菜のしゃぶしゃぶ風					クリームシチュー					鶏の黒胡椒炒め					照り煮チキン					チキンカレー					鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース					白身魚のムニエル				
	B					B					B					B					B					B					B				
	ケイジャンチキン					タンドリーチキン					鶏肉のマヨ味噌焼き					豚野菜炒め																			
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
	S小鉢)ひじきと切干大根のきんぴら					和風スパゲティ					小松菜の香味浸し					S小鉢)ひじき煮					キャベツサラダ					さつま芋のバター風味					白菜のお浸し				
	白米(300g) 大根とわかめの味噌汁(減塩)					白米(300g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(300g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(300g) わかめスープ					野菜スープ					白米(300g) キャベツと大根の味噌汁(減塩)					白米(300g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)				
	栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C
A	812	28.4	19.5	136.2	3.7	927	27.3	20.1	164.1	5.2	963	37.0	25.9	145.6	4.2	772	30.2	18.2	125.7	3.2	794	19	19	143	116	982	35.7	30.3	145.7	3.6	696	26.0	11.7	126.5	2.7
B	997	43	35	133	4						811	27	27	120	3	758	21	18	133	4	36	1	0	8	2										
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g



日曜日	10月13日 (月)					10月14日 (火)					10月15日 (水)					10月16日 (木)					10月17日 (金)					10月18日 (土)					10月19日 (日)				
朝食	和食					和食					和食					和食					和食					選択					和食				
	白米(250g) S小鉢)ワインナーと野菜のソテー もやしときくらげの香味和え					白米(250g) プレーンオムレツ ひじきと枝豆の煮物					白米(250g) 厚揚げと野菜の生姜煮 もやしの赤じそ和え					白米(250g) ハム野菜炒め コーンポテト					白米(250g) ベーコン わかめのツナ炒め					白米小(180g)ミニクロワッサン 肉入りコロッケ キャベツのツナマヨサラダ					白米(250g) 一口つくねの照り焼き もやしの中華和え				
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					スープ					みそ汁				
	洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食				
	パン					パン					パン					パン					パン					パン					パン				
	共通					共通					共通					共通					共通					共通					共通				
	コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					グレープジュース					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳				
E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	
659	17.8	14.9	117.6	3.6	590	14.2	8.2	118.9	2.7	818	31.6	25.0	119.0	4.1	595	10.3	4.0	133.7	2.3	683	19.0	26.4	113.5	2.8	628	17.5	19.2	96.7	5.1	650	16.8	14.0	116.9	2.4	
kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	
昼食	A					A					A					A					A					A					A				
	チキンストロガノフ					鶏天丼					ミックスうどん					昔ながらの麻婆豆腐(ソイミート使用)					とんこつラーメン(東日本・西日本高専用)					唐揚げ丼					イタリアンハンバーグ				
	B					B					B					B					B					B					B				
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
	ナポリタン 蒟蒻ぶどうゼリー					海藻とオニオンのマリネサラダ 青りんごゼリー					竹輪の味噌だれ 蒟蒻ピーチゼリー ゆかりご飯					キャベツの和え物 グレープフルーツゼリー					野菜コロッケ 蒟蒻オレンジゼリー 麦ごはん					おくらのわさび醤油 フルーチェ ピーチ					ブロッコリーのナムル プリン				
	玉葱のスープ					じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					大根とわかめの味噌汁(減塩)					野菜スープ				
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	567	27	26	57	4	1,053	46	32	269	5	666	16	16	110	7	438	16	16	110	7	639	24	14	102	10	904	21	22	39	4	919	22	18	53	4
B	100	3	3	31	2	848	25	18	150	4						949	37	22	153	6	120	1	4	21	1										
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
夕食	A					A					A					A					A					A					A				
	チーズチキントマトソース					ハンバーグ ジンジャーソース					ポークカレー					豚挽き肉と春雨のオイスターソース炒め					照り煮チキン					アジフライ					ささみマヨかつ				
	B					B					B					B					B					B					B				
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
	大根の和え物					豚と大根の炒め煮					鶏肉の一味唐辛子焼き					鶏肉の一味唐辛子焼き					豚挽肉と野菜の塩炒め					豚挽肉と野菜の塩炒め					小松菜の香味浸し				
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
大根の和え物					豚と大根の炒め煮					鶏肉の一味唐辛子焼き					鶏肉の一味唐辛子焼き					豚挽肉と野菜の塩炒め					豚挽肉と野菜の塩炒め					小松菜の香味浸し					
白米(300g) じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					豚と野菜のビーフン 白米(300g) すまし汁					野菜スープ					白米(300g) わかめスープ					白米(300g) キャベツと大根の味噌汁(減塩)					白米(300g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(300g) キャベツと大根の味噌汁(減塩)					
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	895	45.6	20.8	130.0	4.6	917	27.7	19.1	163.4	4.8	808	18.3	19.1	147.1	7.2	987	19.2	32.7	159.5	4.7	928	38	31	33	121	805	25.5	18.5	137.4	2.8	956	23.3	35.0	140.9	3.4
B	536	10	4	121	2						73	2	1	14	3	851	33	22	136	5	790	21	13	154	4										
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	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 Nacl：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。



日曜日	10月20日 (月)					10月21日 (火)					10月22日 (水)					10月23日 (木)					10月24日 (金)					10月25日 (土)					10月26日 (日)				
朝食	和食 白米(250g) にらともやしのチャンプルー 茄子の生姜醤油					和食 白米(250g) 高野豆腐の卵とし 大根の塩昆布和え					和食 白米(250g) ベーコン 大根のそぼろあん					和食 白米(250g) 豚野菜炒め もやしとほうれん草のナムル					和食 白米(250g) プレーンオムレツ キャベツと筍の炒め煮					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン ハンバーグ ジャーマンポテト					和食 白米(250g) 鯖の塩焼き 青梗菜ともやしの中華和え				
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					スープ					みそ汁				
	洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン				
	共通					共通					共通					共通					共通					共通					共通				
	コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					グレープジュース					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳				
	E 688 kcal	P 19.0 g	F 17.7 g	C 116.2 g	Nacl 2.0 g	E 701 kcal	P 24.3 g	F 15.9 g	C 117.6 g	Nacl 3.3 g	E 676 kcal	P 20.2 g	F 25.1 g	C 112.4 g	Nacl 3.4 g	E 633 kcal	P 15.8 g	F 10.0 g	C 124.7 g	Nacl 2.6 g	E 612 kcal	P 17.0 g	F 10.6 g	C 116.5 g	Nacl 2.3 g	E 562 kcal	P 19.3 g	F 16.9 g	C 89.8 g	Nacl 2.9 g	E 665 kcal	P 18.4 g	F 16.8 g	C 110.8 g	Nacl 2.2 g
昼食	A 豚の南蛮焼き					A 豚きんぴら					A かき玉うどん					A 中華丼					A 味噌ラーメン					A 豚の中華炒め					A 唐揚げ丼				
	B					B					B					B					B					B					B				
	AB共通 白菜とツナのポン酢和え 蒟蒻ぶどうゼリー					AB共通 鶏の唐揚げ 春雨の中華和え物 青りんごゼリー					AB共通 ちくわの天ぷら 蒟蒻ピーチゼリー 麦ごはん					AB共通 鯖の香味揚げ 切干大根のサラダ グレープフルーツゼリー					AB共通 餃子 蒟蒻オレンジゼリー 麦ごはん					AB共通 白菜のお浸し コーヒーゼリー					AB共通 さつま芋のバター風味 プリン				
	巻麩とワカメのすまし汁					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)										じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)										大根と油揚げの味噌汁(減塩)					わかめと玉葱の味噌汁(減塩)				
	E 563 kcal	P 24 g	F 36 g	C 36 g	Nacl 5 g	E 451 kcal	P 20 g	F 15 g	C 181 g	Nacl 3 g	E 714 kcal	P 26 g	F 19 g	C 106 g	Nacl 5 g	E 899 kcal	P 26 g	F 19 g	C 106 g	Nacl 5 g	E 678 kcal	P 25 g	F 17 g	C 108 g	Nacl 13 g	E 1,016 kcal	P 24 g	F 32 g	C 44 g	Nacl 6 g	E 1,463 kcal	P 26 g	F 68 g	C 69 g	Nacl 4 g
A	124	6	5	15	2	1,208	46	40	170	5						1,043	26	33	157	4	138	2	6	18	0										
B																																			
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
夕食	A キーマカレー					A グリルチキン サルサソース					A メンチカツの卵あんかけ					A 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風					A 豚のねぎ塩焼き					A ハヤシライス					A 梅しそ竜田揚げと焼きコロッケ				
	B					B					B					B					B					B					B				
	AB共通 キャベツサラダ					AB共通 豚のピリ辛みそ炒め ひじき煮					AB共通 鶏肉の生姜焼き キャベツのゆず和え					AB共通 豚と豆腐の煮物 S小鉢)白滝ときのこのピリ辛炒					AB共通 ささみマヨかつ 青じそスパゲッティー					AB共通 大根ミックスサラダ					AB共通 竹輪の味噌だれ				
	コンソメジュリアン					白米(300g) キャベツとわかめの味噌汁(減塩)					白米(300g) わかめスープ					白米(300g) 大根とわかめの味噌汁(減塩)					白米(300g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(300g) コンソメジュリアン					白米(300g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)				
	E 908 kcal	P 24.0 g	F 28.2 g	C 145.2 g	Nacl 7.1 g	E 1,105 kcal	P 46.3 g	F 32.6 g	C 160.0 g	Nacl 3.8 g	E 1,011 kcal	P 21.8 g	F 33.1 g	C 160.1 g	Nacl 4.3 g	E 695 kcal	P 22.9 g	F 12.8 g	C 127.5 g	Nacl 3.6 g	E 840 kcal	P 24 g	F 28 g	C 30 g	Nacl 8 g	E 757 kcal	P 15.0 g	F 17.4 g	C 140.6 g	Nacl 5.8 g	E 904 kcal	P 19.4 g	F 24.5 g	C 155.8 g	Nacl 4.0 g
A	36	1	0	8	2						823	31	21	131	4	986	32	38	133	4	1,041	25	37	155	4										
B																																			
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	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 Nacl：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。