

日曜日	10月27日 (月)					10月28日 (火)					10月29日 (水)					10月30日 (木)					10月31日 (金)					11月1日 (土)					11月2日 (日)				
朝食	和食 白米(250g) 厚揚げと野菜の生姜煮 もやしのナムル					和食 白米(250g) S小鉢)ウインナーと野菜のソ キャベツのツナマヨサラダ					和食 白米(250g) ウインナー(2本) さつま揚げと人参のきんぴら					和食 白米(250g) 豚野菜炒め 小松菜とコーンの煮びたし					和食 白米(250g) 一口つくねの照り焼き もやし炒め					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン 肉入りコロッケ スパゲティと玉葱のサラダ					和食 白米(250g) 鯖の塩焼き もやしの赤しそ和え				
	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 610 kcal	P 17.2 g	F 11.1 g	C 113.2 g	Nacl 2.2 g	E 676 kcal	P 18.3 g	F 18.3 g	C 113.3 g	Nacl 3.7 g	E 645 kcal	P 18.8 g	F 14.8 g	C 112.7 g	Nacl 2.5 g	E 619 kcal	P 14.2 g	F 8.7 g	C 125.3 g	Nacl 2.6 g	E 659 kcal	P 18.3 g	F 14.9 g	C 115.5 g	Nacl 2.0 g	E 599 kcal	P 16.2 g	F 17.9 g	C 93.9 g	Nacl 2.3 g	E 662 kcal	P 18.8 g	F 15.7 g	C 112.1 g	Nacl 2.1 g
昼食	A 麻婆茄子					A 豚汁うどん					A 親子丼					A 【苦小牧】カレーラーメン					A チャーハンWITH肉そぼろ					A 唐揚げ丼					A メンナカツとヒーマン肉詰めノ ライ				
	B チキンソテー 黒胡椒ソース					B 					B アジフライ					B 					B 					B 					B 				
	AB共通 白菜のぼん酢がけ 蒟蒻ぶどうゼリー					AB共通 和麺トッピング<さつま芋天> 青りんごゼリー ゆかりご飯					AB共通 花野菜のコンソメ煮 蒟蒻ピーチゼリー					AB共通 フライドポテト グレープフルーツゼリー 麦ごはん					AB共通 春巻 蒟蒻オレンジゼリー					AB共通 小鉢)ブロッコリーのおかか和え フルーチェ ピーチ					AB共通 ひじきの煮付け プリン				
	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁										大根とわかめの味噌汁(減塩)										わかめスープ					大根とわかめの味噌汁(減塩)					わかめと玉葱の味噌汁(減塩)				
	E 346 kcal	P 9 g	F 18 g	C 38 g	Nacl 6 g	E 599 kcal	P 15 g	F 11 g	C 106 g	Nacl 5 g	E 736 kcal	P 21 g	F 6 g	C 150 g	Nacl 4 g	E 640 kcal	P 21 g	F 6 g	C 150 g	Nacl 4 g	E 693 kcal	P 18 g	F 19 g	C 116 g	Nacl 6 g	E 1,317 kcal	P 27 g	F 59 g	C 51 g	Nacl 5 g	E 948 kcal	P 13 g	F 28 g	C 46 g	Nacl 4 g
A	346	9	18	38	6	599	15	11	106	5	736	21	6	150	4	640	21	6	150	4	693	18	19	116	6	1,317	27	59	51	5	948	13	28	46	4
B	115	31	20	124	3	125	1	3	24						123	1	3	23	0	122	2	4	19	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 パンプキンシチュー					A 鶏の唐揚げオーロラソース					A チキンソテー ガーリック醤油					A ポテト麻婆					A クリームシチュー					A 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース					A 豚の南蛮焼き				
	B 鶏むね肉の葱おろしだれ					B 鶏肉のチーズピカタ					B 牛肉のオイスターソース炒め					B 鶏肉のと野菜の玉子の炒め					B チキンカツ					B 					B 				
	AB共通 切干大根のきんぴら					AB共通 豚挽き肉と野菜の塩炒め					AB共通 わかめのツナ炒め					AB共通 キャベツのお浸し					AB共通 ツナの和風パスタ					AB共通 フライドポテト					AB共通 小松菜の香味浸し				
	白米(300g) わかめと玉ねぎの味噌汁					白米(300g) 玉葱のスープ					白米(300g) じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					白米(300g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(300g) じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					白米(300g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(300g) 大根とわかめの味噌汁(減塩)				
	E 1,186 kcal	P 25.5 g	F 18.7 g	C 235.4 g	Nacl 6.1 g	E 954 kcal	P 27.1 g	F 37.8 g	C 130.5 g	Nacl 3.4 g	E 963 kcal	P 40.0 g	F 33.2 g	C 129.4 g	Nacl 3.1 g	E 765 kcal	P 20.6 g	F 9.5 g	C 155.5 g	Nacl 5.8 g	E 1,065 kcal	P 31 g	F 36 g	C 61 g	Nacl 119 g	E 896 kcal	P 31.5 g	F 21.2 g	C 148.7 g	Nacl 3.6 g	E 840 kcal	P 27.4 g	F 25.0 g	C 131.2 g	Nacl 4.4 g
A	1,186	25.5	18.7	235.4	6.1	954	27.1	37.8	130.5	3.4	963	40.0	33.2	129.4	3.1	765	20.6	9.5	155.5	5.8	1,065	31	36	61	119	896	31.5	21.2	148.7	3.6	840	27.4	25.0	131.2	4.4
B	767	29	14	133	5						871	21	23	136	4	943	32	30	138	4	1,013	29	25	174	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	11月3日 (月)					11月4日 (火)					11月5日 (水)					11月6日 (木)					11月7日 (金)					11月8日 (土)					11月9日 (日)				
朝食	和食 白米(250g) 高野豆腐の卵とし 小鉢)いんげんと白滝の柚子しよ					和食 白米(250g) 鶏肉団子の甘酢あん 小鉢)いんげんと白滝の柚子しよ					和食 白米(250g) にらともやしのチャンプルー キャベツと人参の辛子醤油					和食 白米(250g) ベーコン キャベツのツナマヨサラダ					和食 白米(250g) 野菜のスクランブルエッグ きゅうりともやしのピリ辛和え					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン ウィンナー(2本) ツナとブロッコリーのマカロニサラダ					和食 白米(250g) 鯖の塩焼き もやしときくらげの香味和え				
	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	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
655 kcal	20.2 g	12.2 g	118.5 g	2.8 g	669 kcal	16.6 g	13.5 g	123.1 g	2.5 g	554 kcal	13.7 g	7.4 g	111.6 g	1.8 g	596 kcal	11.5 g	13.1 g	120.3 g	3.4 g	651 kcal	17.9 g	15.5 g	112.4 g	2.0 g	585 kcal	21.6 g	20.5 g	78.8 g	2.7 g	670 kcal	19.6 g	16.8 g	110.8 g	2.7 g	
昼食	A とんかつ おろしぼん酢					A 鶏天丼					A 肉みそ茄子うどん					A 豚の生姜焼き丼					A とんこつラーメン(東日本・西日本高専用)					A 豚ごぼう炒め丼					A 唐揚げ丼				
	B					B 豚甘辛炒め					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				
	大根の塩昆布和え 蒟蒻ぶどうゼリー					キャベツのお浸し 青りんごゼリー					白身魚フライ 蒟蒻ピーチゼリー 麦ごはん					切干大根の炒め煮 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					白菜のお浸し コーヒーゼリー					白菜とツナのボン酢和え プリン				
	キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					大根とわかめの味噌汁(減塩)					わかめスープ				
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	401	12	18	49	5	797	35	21	242	4	712	22	22	103	8	692	22	22	103	8	585	24	13	90	9	638	20	14	113	3	787	15	16	29	2
B						802	21	13	151	4						844	33	11	153	4	78	2	2	13	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 プルコギポーク					A 鶏すき煮					A チキンカレー					A 豚と野菜のしゃぶしゃぶ風					A チキンソテー和風きのこ					A 牛すじと大根の煮込み					A 和風ハンバーグの玉長葱塩ソー				
	B					B					B					B					B					B					B				
	AB共通					インド風タンドリーチキン					AB共通					鯖のキムチマヨ焼き					豚の味噌バター炒め ちゃん焼き風					AB共通					AB共通				
	栗かぼちゃの含め煮					ペンネと三食ピーマンのパペロ					カラフルサラダ					焼きうどん(醤油味)					S小鉢)ひじき煮					茄子の生姜醤油					おくらのはわさび醤油				
	白米(300g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(300g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					コンソメジュリアン					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) じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					白米(300g) 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	753	22.0	12.4	141.8	3.7	932	37.7	24.1	146.6	5.3	602	13.7	15.7	107.3	3.7	761	24.7	13.4	139.2	3.8	864	35	33	17	116	695	25.9	8.4	134.5	3.8	822	21.9	24.9	133.0	4.4
B	523	9	1	122	2						19	1	0	4	1	1,092	27	48	136	4	753	22	16	137	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	11月10日 (月)					11月11日 (火)					11月12日 (水)					11月13日 (木)					11月14日 (金)					11月15日 (土)					11月16日 (日)				
朝食	和食 白米(250g) 一口つくねの照り焼き にらともやしのチャンプルー					和食 白米(250g) ウィンナー(2本) 人参と玉子の炒め					和食 白米(250g) 豚野菜炒め S小鉢)ひじき煮					和食 白米(250g) S小鉢)ウィンナーと野菜のソ なすの生姜醤油					和食 白米(250g) ハム野菜炒め もやしとほうれん草のナムル					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン ハンバーグ キャベツのツナマヨサラダ					和食 白米(250g) 鯖の塩焼き ごぼうのポテトサラダ				
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					スープ					みそ汁				
	洋食 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	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
670 kcal	18.9 g	15.6 g	115.7 g	2.2 g	676 kcal	20.8 g	17.9 g	110.6 g	2.6 g	593 kcal	15.4 g	9.1 g	116.7 g	2.8 g	625 kcal	10.6 g	12.3 g	122.0 g	1.8 g	589 kcal	13.8 g	9.5 g	115.6 g	2.3 g	540 kcal	19.1 g	15.3 g	81.7 g	4.1 g	700 kcal	18.3 g	19.0 g	115.0 g	2.0 g	
昼食	A 豚きんぴら					A 豚ブルコギ丼					A けんちんうどん					A チャーハンWITH豚の生姜焼き					A 醤油ラーメン					A 鶏肉とキャベツのガリバタ炒め					A 唐揚げ丼				
	B チキンカツ おろしポン酢 AB共通					B 揚げ鶏のネギ南蛮だれ AB共通					B					B					B					B					B				
	ポテトの磯辺揚げ 蒟蒻ぶどうゼリー					茄子のゆず醤油 青りんごゼリー					AB共通 ちくわの磯辺揚げ 蒟蒻ピーチゼリー ゆかりご飯					AB共通 春巻き 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					AB共通 切干大根のきんぴら フルーチェ ピーチ					AB共通 レンコンサラダ プリン				
	わかめと玉ねぎの味噌汁					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)										わかめスープ										大根とわかめの味噌汁(減塩)					わかめと玉葱の味噌汁(減塩)				
	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	324	10	11	48	3	660	22	15	233	3	638	19	16	101	5	706	19	16	101	5	523	19	8	89	7	851	22	21	30	3	1,409	26	66	61	4
B	325	21	15	157	4	917	28	26	144	4					138	2	5	23	1	92	2	2	18	0											
	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 ハヤシライス					A 鶏肉と7種野菜の黒胡椒あんか					A 鶏肉のヤンニンソースがけ(韓					A チキンクリームシチュー					A 豚の塩麴炒め					A カレーライス					A ピーマン肉詰めフライと野菜コ				
	B					B					B					B					B					B					B				
						ささみのチリソース					鶏肉と大根のうま煮					アジ竜田					鶏の西京みそ焼き														
	AB共通 ミックスサラダ					AB共通 青じそスパゲティ					AB共通 白菜と人参のピリ辛和え					AB共通 わかめのツナ炒め					AB共通 ペンネナポリタン					AB共通 カラフルサラダ					AB共通 春雨の中華和え物				
	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)					白米(300g) 大根とわかめの味噌汁(減塩)					白米(300g) じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					白米(300g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(300g) キャベツと玉葱のスープ					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	Nacl
A	750	15.2	18.0	136.9	4.4	818	24.7	6.3	168.8	3.2	854	31.7	23.4	132.8	4.3	856	24.2	21.8	146.1	4.4	911	21	37	33	6	594	12.7	14.4	109.4	4.5	856	15.8	21.8	155.4	2.4
B	22	1	1	4	1						845	29	17	141	5	736	23	12	134	5	939	41	25	142	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	11月17日 (月)					11月18日 (火)					11月19日 (水)					11月20日 (木)					11月21日 (金)					11月22日 (土)					11月23日 (日)				
朝食	和食 白米(250g) S小鉢)ウインナーと野菜のソ 人参のナムル					和食 白米(250g) 厚揚げのそぼろあん ひじき煮					和食 白米(250g) ー口つくねの照り焼き ほうれん草と白滝のお浸し					和食 白米(250g) S小鉢)白菜とチャーシューの炒 なすの生姜醤油					和食 白米(250g) ウインナー(2本) 大根のそぼろあん					選択 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					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	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
593	13.2	11.1	114.4	2.1	637	19.2	12.3	115.1	2.1	630	16.9	12.5	115.6	2.4	580	9.8	6.7	123.7	2.4	658	19.1	15.9	112.5	3.5	601	17.2	18.8	91.1	3.7	665	18.5	16.8	110.9	2.1	
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	
昼食	A 麻婆茄子丼					A 葱チャーシュー炒飯					A かき玉うどん					A 豚の生姜焼き丼					A 味噌バターコーンラーメン					A 唐揚げ丼					A 鶏肉のソテーサラダ仕立て				
	B 豚野菜巻きフライと玉子サラダ					B					B					B 鶏肉の一味唐辛子焼き					B					B					B				
	AB共通 キャベツのお浸し 蒟蒻ぶどうゼリー					AB共通 餃子 青りんごゼリー					AB共通 ちくわの磯辺揚げ 蒟蒻ピーチゼリー ゆかりご飯					AB共通 焼うどん グレープフルーツゼリー					AB共通 フライドポテト 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 春巻 プリン				
	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					わかめスープ										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)					キャベツと大根の味噌汁(減塩)				
	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
	341	9	18	37	5	674	14	14	126	4	562	15	9	102	5	708	15	9	102	5	725	22	21	108	10	1,229	27	60	54	5	717	20	21	25	3
A	709	16	19	122		118	3	2	22	1					826	32	19	134	5	116	1	3	21	2											
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 チキンストロガノフ					A 夏野菜の四川風炒め					A 豚と野菜のビーフン					A チキンクリームシチュー					A 【勝ち飯】鶏むね肉のチーズグ					A 梅しそ竜田揚げと焼きコロッケ					A メンチカツ&コーンフライ				
	B 鯖の生姜煮					B 鶏肉のチーズピカタ					B 和風ハンバーグの玉長葱塩ソー ス					B アジ竜田					B					B					B				
	AB共通 ツナと水菜の和風パスタ					AB共通 わかめのツナ炒め					AB共通 切干大根の青じそ和え					AB共通 わかめのツナ炒め					AB共通					AB共通 さつま芋のきんぴらバター風味					AB共通 竹輪の味噌だれ				
	白米(300g) コンソメユリオンキャハツと 大根の味噌汁					白米(300g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(300g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(300g) コーンと玉葱のスープ										白米(300g) じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					白米(300g) キャハツとわかめの味噌汁(減 塩)				
	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
	1,108	42.5	40.7	146.7	6.7	870	24.4	38.6	109.2	4.2	476	10.3	5.0	101.3	2.3	612	14.4	16.6	105.9	3.5	849	39	22	127	93	832	16.3	25.2	137.8	3.8	800	18.0	25.5	127.8	4.1
B	1,063	37	43	130	6					705	20	23	109	4	23	1	0	5	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

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	11月24日 (月)					11月25日 (火)					11月26日 (水)					11月27日 (木)					11月28日 (金)					11月29日 (土)					11月30日 (日)				
朝食	和食 白米(250g) 一口つくねの照り焼き にらともやしのチャンプルー					和食 白米(250g) ハム野菜炒め もやしときくらげの香味和え					和食 白米(250g) プレーンオムレツ 油揚げと大根の煮付け					和食 白米(250g) S小鉢)ウインナーと野菜のソ コーンポテト					和食 白米(250g) S小鉢)豚挽肉とインゲンの味噌 小松菜の香味浸し					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン ベーコン スパゲティと玉葱のサラダ					和食 白米(250g) 鯖の塩焼き 切干大根のきんぴら				
	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 627 kcal	P 17.7 g	F 14.6 g	C 108.1 g	Nacl 2.2 g	E 524 kcal	P 12.2 g	F 6.7 g	C 106.8 g	Nacl 2.7 g	E 598 kcal	P 16.6 g	F 11.1 g	C 110.8 g	Nacl 2.5 g	E 582 kcal	P 10.0 g	F 8.1 g	C 121.2 g	Nacl 1.9 g	E 512 kcal	P 12.0 g	F 6.2 g	C 105.6 g	Nacl 2.0 g	E 490 kcal	P 15.3 g	F 17.8 g	C 76.3 g	Nacl 2.4 g	E 650 kcal	P 17.9 g	F 16.2 g	C 108.8 g	Nacl 2.1 g
昼食	A 豚の南蛮焼き					A 親子丼					A 豚汁うどん					A 鶏天丼					A とんこつラーメン(東日本・西日本高専 用)					A 唐揚げ丼					A ハンバーグ照焼ソース				
	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				
	栗かぼちゃの含め煮 蒟蒻ぶどうゼリー					白菜とツナのボン酢和え 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					大根の柚子和え 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					ワカメと玉葱の中華和え フルーチェ ピーチ					白菜のお浸し プリン				
	キャベツと大根の味噌汁					じゃが芋と玉ねぎの味噌汁																													
	E 352 kcal	P 14 g	F 18 g	C 35 g	Nacl 4 g	E 651 kcal	P 28 g	F 9 g	C 207 g	Nacl 3 g	E 592 kcal	P 18 g	F 12 g	C 101 g	Nacl 5 g	E 818 kcal	P 18 g	F 12 g	C 101 g	Nacl 5 g	E 599 kcal	P 24 g	F 12 g	C 95 g	Nacl 9 g	E 1,212 kcal	P 25 g	F 61 g	C 50 g	Nacl 4 g	E 742 kcal	P 16 g	F 15 g	C 47 g	Nacl 3 g
夕食	A グリルチキンベーコンオニオン					A チキンカレー					A とんかつ					A 鶏もものみぞれ煮					A 揚げ餃子の南蛮ソース					A 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース					A ハヤシライス				
	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				
	豚と野菜のビーフン					カラフルサラダ					春雨の中華和え物					わかめのツナ炒め					青じそスパゲッティ					S小鉢)竹輪とキャベツの味噌マ					チキンカツ				
	白米(300g) わかめと玉ねぎの味噌汁					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)					白米(300g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(300g) しゃが子とキャベツの味噌汁(減塩)					白米(300g) 巻麩とワカメのすまし汁					コーンと玉葱のスープ				
	E 715 kcal	P 27.6 g	F 24.7 g	C 103.8 g	Nacl 3.4 g	E 722 kcal	P 17.6 g	F 13.1 g	C 138.6 g	Nacl 3.9 g	E 739 kcal	P 18.0 g	F 19.0 g	C 127.9 g	Nacl 2.6 g	E 756 kcal	P 30.7 g	F 21.4 g	C 111.4 g	Nacl 4.9 g	E 1,016 kcal	P 16 g	F 52 g	C 49 g	Nacl 90 g	E 812 kcal	P 34.5 g	F 25.2 g	C 115.3 g	Nacl 3.6 g	E 908 kcal	P 23.0 g	F 25.1 g	C 152.9 g	Nacl 5.1 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。