Weekly Menu

日 曜日				9月24日 （木）	9月25日 （金）	9月26日 （土）	9月27日 （日）
朝食				和食 ご飯 ベーコンとウィンナー 冷奴 グレープジュース 味噌汁	和食 ご飯 ミートオムレツ おくら納豆 コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	和食 ご飯 ウィンナー（2本） ヨーグルト コーヒー牛乳または牛乳 スープ	和食 ご飯 アジの塩焼き コーンとキャベツのソテー コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁
栄養価				E 605 kcal P 15.7 g F 13.3 g C 106.4 g Nacl 1.5 g	E 556 kcal P 16.6 g F 7.8 g C 105.2 g Nacl 2.6 g	E 644 kcal P 19.2 g F 15.0 g C 108.3 g Nacl 2.9 g	E 651 kcal P 20.3 g F 19.6 g C 101.1 g Nacl 2.2 g
昼食				A 和風おろしハンバーグ B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き AB共通 大根とツナの青じそサラダ グレープフルーツゼリー ご飯 すまし汁	A クリームスパゲティ B 鶏むね肉のピザ風グリル AB共通 切干大根のコールスローサラダ 蒟蒻オレンジゼリー ご飯 スープ	A 鶏肉きんぴら丼 B AB共通 キャベツのお浸し フルーチェ　ピーチ ご飯 すまし汁	A 豚甘辛炒め丼 B AB共通 小松菜のお浸し グレープフルーツゼリー ご飯 味噌汁
栄養価 A B				E 684 kcal P 20.5 g F 14.8 g C 118.6 g Nacl 4.8 g E 800 kcal P 29.6 g F 28.7 g C 109.1 g Nacl 3.6 g	E 857 kcal P 22.0 g F 15.1 g C 163.8 g Nacl 9.3 g E 727 kcal P 37.6 g F 16.2 g C 112.1 g Nacl 3.9 g	E 663 kcal P 21.2 g F 13.9 g C 114.0 g Nacl 3.4 g	E 693 kcal P 21.2 g F 15.4 g C 116.5 g Nacl 4.0 g
夕食				豚挽肉と春雨のオイスターソース 海藻とキャベツの中華和え ご飯 味噌汁	鶏肉のソテー照焼ソース 豚とシメジの炒め煮 ご飯 味噌汁	メンチカツ　おろしソース ポテトサラダ ご飯 味噌汁	梅しそ竜田揚げ＆焼きコロッケ ペンネナポリタン ご飯 味噌汁
栄養価				E 314 kcal P 9.5 g F 15.5 g C 37.2 g Nacl 4.4 g	E 642 kcal P 36.6 g F 11.8 g C 100.4 g Nacl 2.8 g	E 1,035 kcal P 22.2 g F 38.8 g C 151.8 g Nacl 4.2 g	E 838 kcal P 18.6 g F 24.0 g C 138.7 g Nacl 3.7 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。

Weekly Menu

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）
朝食	和食	和食	和食	和食	和食	和食	和食
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	照り焼きハンバーグ	鶏肉団子の甘酢あん	ウィンナー	メンチカツ	ホウレン草のスクランブルエッグ	ベーコンとウィンナー	アジの塩焼き
	冷奴	和風マカロニサラダ	青梗菜ともやしのナムル	おくら納豆	うの花	ツナとコーンのスパゲティサラダ	高菜炒め
	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
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
栄養価	E 595 kcal / P 19.6 g / F 11.9 g / C 102.6 g / Nacl 2.4 g	E 778 kcal / P 19.4 g / F 22.5 g / C 123.9 g / Nacl 2.7 g	E 603 kcal / P 18.8 g / F 15.6 g / C 97.5 g / Nacl 2.7 g	E 687 kcal / P 17.7 g / F 15.5 g / C 119.9 g / Nacl 2.2 g	E 613 kcal / P 17.4 g / F 15.6 g / C 101.1 g / Nacl 2.4 g	E 672 kcal / P 17.9 g / F 21.4 g / C 102.6 g / Nacl 3.2 g	E 629 kcal / P 20.4 g / F 17.8 g / C 99.4 g / Nacl 2.6 g
昼食	A	A	A	A	A	A	A
	豚の生姜焼き丼	親子丼	きつねうどん	とんかつ	とんこつラーメン	チキンソテー　ガーリック醤油風味	豚塩カルビ丼
	B	B	B	B	B	B	B
	ささみマヨかつ	ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ	梅とろろ昆布のうどん	チキンの香味焼き	鶏肉のパン粉焼き　カレー風味		
	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通
	人参のナムル	揚げ茄子の葱ソース	白身魚フライ	白菜のおひたし	さつま揚げと人参のきんぴら	ソース焼きそば	人参のたらこ炒め
	青りんごゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー	蒟蒻ピーチゼリー	グレープフルーツゼリー	蒟蒻オレンジゼリー	フルーチェ　ピーチ	プリン
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁
栄養価 A	E 636 kcal / P 19.8 g / F 13.3 g / C 112.1 g / Nacl 2.7 g	E 773 kcal / P 24.8 g / F 23.7 g / C 116.5 g / Nacl 3.8 g	E 699 kcal / P 15.8 g / F 7.9 g / C 141.9 g / Nacl 6.0 g	E 692 kcal / P 14.5 g / F 14.9 g / C 127.2 g / Nacl 3.3 g	E 748 kcal / P 24.8 g / F 15.2 g / C 127.6 g / Nacl 9.2 g	E 795 kcal / P 31.6 g / F 27.2 g / C 109.0 g / Nacl 3.0 g	E 1,065 kcal / P 28.3 g / F 24.4 g / C 186.3 g / Nacl 3.8 g
栄養価 B	E 922 kcal / P 23.0 g / F 38.9 g / C 124.0 g / Nacl 2.1 g	E 836 kcal / P 14.6 g / F 31.0 g / C 128.0 g / Nacl 2.7 g	E 681 kcal / P 14.3 g / F 5.8 g / C 143.7 g / Nacl 7.4 g	E 750 kcal / P 30.7 g / F 20.5 g / C 113.8 g / Nacl 2.7 g	E 735 kcal / P 31.4 g / F 21.8 g / C 106.9 g / Nacl 2.4 g		
夕食	唐揚げ	カレーライス	ポテト麻婆	豚と卵の塩麹炒め	ちくぜん煮	アジフライと豚のポン酢ソース	ポークチャップ
	和風スパゲッティー	ミックスサラダ	きんぴらごぼう	切干大根とブロッコリーのしらすサラダ	竹輪とわかめの和風和え	切り干し大根のきんぴら	フライドポテト
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	スープ	スープ	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
栄養価	E 782 kcal / P 31.4 g / F 23.5 g / C 114.3 g / Nacl 2.5 g	E 618 kcal / P 15.9 g / F 17.0 g / C 102.6 g / Nacl 4.1 g	E 697 kcal / P 20.9 g / F 10.3 g / C 133.1 g / Nacl 5.7 g	E 842 kcal / P 27.0 g / F 33.4 g / C 112.8 g / Nacl 6.1 g	E 680 kcal / P 24.0 g / F 13.8 g / C 120.8 g / Nacl 5.6 g	E 732 kcal / P 23.3 g / F 20.4 g / C 117.1 g / Nacl 4.5 g	E 699 kcal / P 24.2 g / F 17.3 g / C 111.4 g / Nacl 4.5 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。

Weekly Menu

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）
朝食	和食	和食	和食	和食	和食	和食	和食
朝食	ご飯 ハンバーグ ひじきと大豆の煮物 コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	ご飯 一口つくねの照り焼き ウインナーと野菜のソテー コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	ご飯 ウィンナー（2本） 小松菜のお浸し コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	ご飯 肉入りコロッケ 蒸し鶏と胡瓜の和え物 グレープジュース 味噌汁	ご飯 ベーコンとウィンナー 冷奴 コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	ご飯 和風スクランブル キャベツのツナマヨサラダ コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	ご飯 アジの塩焼き おくら納豆 コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁
栄養価	E 591 kcal / P 17.5 g / F 10.9 g / C 106.6 g / Nacl 3.0 g	E 628 kcal / P 19.1 g / F 16.0 g / C 103.6 g / Nacl 2.3 g	E 592 kcal / P 18.5 g / F 14.5 g / C 97.1 g / Nacl 2.6 g	E 622 kcal / P 12.8 g / F 9.6 g / C 121.9 g / Nacl 2.5 g	E 654 kcal / P 21.5 g / F 20.0 g / C 97.5 g / Nacl 2.2 g	E 639 kcal / P 20.2 g / F 17.7 g / C 100.2 g / Nacl 4.0 g	E 648 kcal / P 21.8 g / F 18.8 g / C 100.1 g / Nacl 2.2 g
昼食	A	A	A	A	A	A	A
昼食	厚揚げと挽肉の中華炒め丼 B 和風明太子パスタ AB共通 野菜コロッケ 青りんごゼリー ご飯 味噌汁	豚丼 B チキン南蛮 AB共通 パプリカと大根のピクルス 蒟蒻ぶどうゼリー ご飯 味噌汁	竹輪天うどん B 肉うどん AB共通 白菜と人参のピリ辛和え フルーチェ　ピーチ ご飯 味噌汁	豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ B ミートソース　スパゲッティ AB共通 きのこと挽肉のソテー グレープフルーツゼリー ご飯 スープ	麻婆茄子丼 B 白身魚のフリット AB共通 めかぶの酢の物 蒟蒻オレンジゼリー ご飯 味噌汁	チーズハンバーグ B AB共通 ブロッコリーのナムル フルーチェ　ぶどう ご飯 味噌汁	かつ煮 B AB共通 S小鉢）切干大根のゆず胡椒風味 プリン ご飯 すまし汁
栄養価 A	E 928 kcal / P 35.2 g / F 35.2 g / C 122.7 g / Nacl 5.2 g	E 703 kcal / P 22.1 g / F 14.8 g / C 123.1 g / Nacl 4.7 g	E 886 kcal / P 21.6 g / F 14.8 g / C 170.4 g / Nacl 7.4 g	E 754 kcal / P 17.9 g / F 23.0 g / C 120.6 g / Nacl 3.0 g	E 668 kcal / P 15.7 g / F 16.9 g / C 116.9 g / Nacl 5.5 g	E 759 kcal / P 25.8 g / F 21.0 g / C 119.6 g / Nacl 4.2 g	E 864 kcal / P 23.1 g / F 24.6 g / C 140.2 g / Nacl 5.1 g
栄養価 B	E 898 kcal / P 26.9 g / F 19.0 g / C 160.7 g / Nacl 5.5 g	E 890 kcal / P 31.2 g / F 34.4 g / C 117.5 g / Nacl 3.5 g	E 702 kcal / P 19.8 g / F 10.4 g / C 133.6 g / Nacl 5.7 g	E 886 kcal / P 22.2 g / F 20.4 g / C 159.4 g / Nacl 4.3 g	E 741 kcal / P 23.6 g / F 19.2 g / C 120.8 g / Nacl 3.3 g		
夕食	ハヤシライス ミックスサラダ ご飯 スープ	手作りチキンカツ おくらとえのきのお浸し ご飯 スープ	肉じゃが バンサンスー（中華和え物） ご飯 味噌汁	豚しゃぶの和風サラダボール ビーフン ご飯 味噌汁	クリームシチュー チキンカツ ご飯 スープ	鶏肉のおろしだれ 人参とチリメンジャコのきんぴら ご飯 味噌汁	スパイシーポークジンジャー いんげんのおかか和え ご飯 味噌汁
栄養価	E 635 kcal / P 13.0 g / F 18.6 g / C 106.6 g / Nacl 4.9 g	E 781 kcal / P 28.9 g / F 33.8 g / C 93.7 g / Nacl 2.7 g	E 755 kcal / P 20.5 g / F 14.8 g / C 137.8 g / Nacl 4.4 g	E 643 kcal / P 24.3 g / F 17.6 g / C 98.4 g / Nacl 2.0 g	E 723 kcal / P 21.8 g / F 56.4 g / C 35.8 g / Nacl 4.5 g	E 742 kcal / P 30.1 g / F 25.3 g / C 101.3 g / Nacl 2.6 g	E 651 kcal / P 24.6 g / F 16.3 g / C 103.6 g / Nacl 3.9 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。

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）
朝食	和食 ご飯 かぼちゃのコロッケ ウインナーと野菜のソテー コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	和食 ご飯 ベーコン＆ウィンナー 小鉢）五目豆 コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	和食 ご飯 プレーンオムレツ ツナキャベツ コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	和食 ご飯 メンチカツ にらともやしの辛子醤油 グレープジュース 味噌汁	和食 ご飯 豚野菜炒め かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	和食 ご飯 ウィンナー 肉団子のクリーム煮 コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	和食 ご飯 アジの塩焼き 冷奴 コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁
栄養価	E 680 kcal / P 15.4 g / F 17.0 g / C 117.6 g / Nacl 2.1 g	E 689 kcal / P 20.9 g / F 22.3 g / C 101.2 g / Nacl 2.6 g	E 558 kcal / P 14.9 g / F 11.1 g / C 100.5 g / Nacl 2.2 g	E 622 kcal / P 12.4 g / F 12.1 g / C 116.4 g / Nacl 1.6 g	E 622 kcal / P 18.9 g / F 14.7 g / C 106.2 g / Nacl 2.5 g	E 724 kcal / P 19.9 g / F 25.7 g / C 103.5 g / Nacl 3.5 g	E 665 kcal / P 23.6 g / F 20.3 g / C 98.8 g / Nacl 1.7 g
昼食	A 豚汁うどん B AB共通 フライドポテト 青りんごゼリー ご飯	A ケチャップオムライス B アジの漬け焼き AB共通 ブロッコリーの青煮 蒟蒻ぶどうゼリー ご飯 味噌汁	A 鶏肉のソテー照り焼きソース B 豆腐ハンバーグと焼きコロッケ AB共通 おくらとワカメの酢の物 フルーチェ　ピーチ ご飯 すまし汁	A レバスタ丼 B さわらのにんにくバターソース AB共通 大根の塩昆布和え グレープフルーツゼリー ご飯 味噌汁	A むね肉の香り揚げ海苔風味あんかけ B 味噌バターコーンラーメン AB共通 茄子の生姜醤油 蒟蒻オレンジゼリー ご飯 スープ（A定食）	A チャーハンWITH豚の生姜焼き B AB共通 焼売 フルーチェ　ぶどう ご飯 スープ	A 油淋鶏 B AB共通 ゆかりポテト プリン ご飯 味噌汁
栄養価 A	E 809 kcal / P 18.1 g / F 12.0 g / C 158.4 g / Nacl 7.4 g	E 596 kcal / P 17.0 g / F 18.6 g / C 93.1 g / Nacl 5.1 g	E 677 kcal / P 29.5 g / F 19.1 g / C 100.1 g / Nacl 2.9 g	E 658 kcal / P 25.4 g / F 8.8 g / C 120.6 g / Nacl 3.4 g	E 690 kcal / P 29.0 g / F 25.2 g / C 91.0 g / Nacl 3.3 g	E 752 kcal / P 24.4 g / F 26.5 g / C 106.8 g / Nacl 3.9 g	E 852 kcal / P 30.1 g / F 29.3 g / C 119.7 g / Nacl 4.1 g
栄養価 B	E 148 kcal / P 1.3 g / F 4.3 g / C 26.2 g / Nacl 1.6 g	E 661 kcal / P 25.8 g / F 11.8 g / C 112.9 g / Nacl 4.4 g	E 696 kcal / P 17.2 g / F 17.6 g / C 120.7 g / Nacl 4.1 g	E 841 kcal / P 27.2 g / F 28.7 g / C 118.5 g / Nacl 4.7 g	E 995 kcal / P 27.0 g / F 24.9 g / C 165.1 g / Nacl 10.3 g		
夕食	メンチカツと豚野菜炒め 青梗菜の煮浸し ご飯 味噌汁	牛肉の炊き合わせ かぼちゃのカレー煮 ご飯 味噌汁	豚の南蛮焼き ひじきと切干大根のきんぴら ご飯 味噌汁	鶏肉と野菜のうま煮 ポテトの磯辺揚げ ご飯 味噌汁	ポークソテー わかめのツナ炒め ご飯 味噌汁	カレーライス ミックスサラダ ご飯 スープ	ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ きんぴらごぼう ご飯 味噌汁
栄養価	E 670 kcal / P 20.5 g / F 19.0 g / C 106.0 g / Nacl 1.8 g	E 669 kcal / P 19.0 g / F 16.2 g / C 116.6 g / Nacl 3.5 g	E 767 kcal / P 25.0 g / F 22.5 g / C 117.9 g / Nacl 4.4 g	E 738 kcal / P 25.8 g / F 16.6 g / C 121.1 g / Nacl 4.3 g	E 787 kcal / P 30.6 g / F 28.8 g / C 103.8 g / Nacl 4.2 g	E 589 kcal / P 14.5 g / F 14.3 g / C 103.6 g / Nacl 4.8 g	E 742 kcal / P 14.7 g / F 22.5 g / C 123.8 g / Nacl 2.2 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。

Weekly Menu

日 曜日	10月19日 （月）	10月20日 （火）	10月21日 （水）	10月22日 （木）	10月23日 （金）	10月24日 （土）	10月25日 （日）
朝食	和食	和食	和食	和食	和食	和食	和食
朝食	ご飯 肉入りコロッケ おくら納豆 コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	ご飯 キャベツナ炒め 小松菜としらすのお浸し コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	ご飯 コーンフライ 人参とニラのナムル コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	ご飯 ウィンナー 冷奴 グレープジュース 味噌汁	ご飯 生姜焼き風肉団子 白菜のおひたし コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	ご飯 ベーコン＆ウィンナー マカロニサラダ コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	ご飯 アジの塩焼き うの花 コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁
栄養価	E 643 kcal / P 16.9 g / F 13.3 g / C 114.5 g / Nacl 2.8 g	E 549 kcal / P 15.6 g / F 9.7 g / C 101.0 g / Nacl 1.9 g	E 722 kcal / P 15.4 g / F 23.0 g / C 114.2 g / Nacl 2.7 g	E 652 kcal / P 20.5 g / F 15.6 g / C 106.9 g / Nacl 2.0 g	E 535 kcal / P 14.9 g / F 7.3 g / C 103.1 g / Nacl 2.8 g	E 675 kcal / P 16.9 g / F 22.0 g / C 102.9 g / Nacl 3.2 g	E 661 kcal / P 20.6 g / F 20.4 g / C 100.6 g / Nacl 2.2 g
昼食	A オムライスデミグラスソース B AB共通 大根ミックスサラダ 青りんごゼリー ご飯 スープ	A アジフライ B 親子丼 AB共通 人参のナムル 蒟蒻ぶどうゼリー ご飯 すまし汁	A 野菜かき揚げうどん B きつねうどん AB共通 オクラとキャベツのわさび醤油 フルーチェ　ピーチ ご飯	A たれかつ丼 B チキンソテー　ガーリック醤油風味 AB共通 小松菜とコーンの煮浸し グレープフルーツゼリー ご飯 味噌汁	A とんこつ野菜ラーメン B しょうゆ野菜ラーメン AB共通 野菜コロッケ 蒟蒻オレンジゼリー ご飯	A 牛肉甘辛炒め丼 B AB共通 春雨の中華和え物 フルーチェ　ぶどう ご飯 味噌汁	A 和風ハンバーグのオニオン塩ソース B AB共通 いんげんのおかか和え プリン ご飯 味噌汁
栄養価 A	E 678 / P 13.7 / F 17.3 / C 118.3 / Nacl 4.8	E 380 / P 16.2 / F 20.0 / C 37.4 / Nacl 2.3	E 873 / P 16.0 / F 22.5 / C 154.7 / Nacl 5.9	E 926 / P 18.4 / F 35.4 / C 135.1 / Nacl 4.6	E 890 / P 26.2 / F 21.1 / C 150.5 / Nacl 11.4	E 784 / P 20.6 / F 25.9 / C 121.4 / Nacl 3.6	E 817 / P 21.2 / F 31.8 / C 114.1 / Nacl 4.6
栄養価 B	E 98 kcal / P 0.7 g / F 1.5 g / C 20.9 g / Nacl 1.8 g	E 1,047 kcal / P 30.9 g / F 17.2 g / C 194.4 g / Nacl 3.1 g	E 739 kcal / P 18.6 g / F 10.3 g / C 144.0 g / Nacl 6.5 g	E 783 kcal / P 29.6 g / F 25.3 g / C 112.2 g / Nacl 2.8 g	E 864 kcal / P 25.5 g / F 19.3 g / C 148.6 g / Nacl 12.8 g	kcal / P g / F g / C g / Nacl g	kcal / P g / F g / C g / Nacl g
夕食	クリームシチュー 和風スパゲッティー ご飯 スープ	揚げ餃子のぽん酢ソース 豚とシメジの炒め煮 ご飯 味噌汁	家常炒米粉（卵と野菜のビーフン炒め） ひじきと白滝の煮物 ご飯 味噌汁	牛肉のオイスターソース炒め 焼きうどん（醤油味） ご飯 味噌汁	キーマカレー ミックスサラダ ご飯 スープ	鶏ももものレモンペッパーグリル さつま芋のきんぴらバター風味 ご飯 味噌汁	さばカレーカツ 切干大根の炒め煮 ご飯 味噌汁
栄養価	E 834 kcal / P 25.9 g / F 21.2 g / C 138.9 g / Nacl 4.7 g	E 828 kcal / P 16.1 g / F 34.0 g / C 116.3 g / Nacl 4.2 g	E 843 kcal / P 22.2 g / F 31.6 g / C 121.0 g / Nacl 4.3 g	E 785 kcal / P 19.1 g / F 26.5 g / C 121.7 g / Nacl 4.4 g	E 636 kcal / P 17.2 g / F 16.3 g / C 108.4 g / Nacl 4.2 g	E 749 kcal / P 28.9 g / F 24.9 g / C 103.9 g / Nacl 2.8 g	E 696 kcal / P 19.2 g / F 12.1 g / C 113.0 g / Nacl 2.1 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。

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）	
朝食	和食	和食	和食	和食	和食	和食	和食
	ご飯 かぼちゃのコロッケ ほうれん草のナムル コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	ご飯 厚揚げと野菜の生姜煮 ハムとブロッコリーのマヨソース コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	ご飯 ウィンナー 白菜とツナのサラダ コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	ご飯 ハンバーグ 小松菜とえのきのみぞれ和え グレープジュース 味噌汁	ご飯 プレーンオムレツ にらともやしのチャンプルー コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	ご飯 ベーコン＆ウィンナー 和風マカロニサラダ コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	
栄養価	E 652 kcal / P 14.0 g / F 15.4 g / C 115.4 g / Nacl 2.0 g	E 575 kcal / P 17.8 g / F 11.3 g / C 101.5 g / Nacl 2.1 g	E 624 kcal / P 19.3 g / F 17.5 g / C 97.6 g / Nacl 2.7 g	E 544 kcal / P 13.8 g / F 4.4 g / C 112.9 g / Nacl 2.2 g	E 538 kcal / P 15.4 g / F 9.0 g / C 98.7 g / Nacl 2.0 g	E 738 kcal / P 18.3 g / F 25.5 g / C 109.1 g / Nacl 3.3 g	E 0 kcal / P 0.0 g / F 0.0 g / C 0.0 g / Nacl 0.0 g
昼食	A	A	A	A	A	A	A
	肉うどん	ソーセージのカツ	とんかつ	春巻と肉団子の甘酢あん	豆腐ハンバーグきのこソース	おでん	
	B	B	B	B	B	B	B
	けんちんうどん	豚キムチ丼	クリームパスタ	ポークソテー　オニオンソース	中華丼		
	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通
	白身魚フライ 青りんごゼリー ご飯	S小鉢）ほうれん草とコーンのソテー 蒟蒻ぶどうゼリー ご飯 味噌汁	ポテトサラダ フルーチェ　ピーチ ご飯 スープ	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 グレープフルーツゼリー ご飯 味噌汁	きゅうりともやしのピリ辛和え 蒟蒻オレンジゼリー ご飯 すまし汁	にんじんのたらこ炒め フルーチェ　ぶどう ご飯 味噌汁	
栄養価 A	E 766 kcal / P 21.4 g / F 12.6 g / C 143.0 g / Nacl 5.5 g	E 694 kcal / P 16.0 g / F 17.2 g / C 120.9 g / Nacl 2.3 g	E 738 kcal / P 18.7 g / F 19.3 g / C 124.9 g / Nacl 3.2 g	E 996 kcal / P 19.5 g / F 38.1 g / C 146.9 g / Nacl 3.4 g	E 668 kcal / P 19.1 g / F 14.1 g / C 119.6 g / Nacl 4.1 g	E 681 kcal / P 24.0 g / F 18.3 g / C 108.2 g / Nacl 4.4 g	E 0 kcal / P 0.0 g / F 0.0 g / C 0.0 g / Nacl 0.0 g
栄養価 B	E 777 kcal / P 19.3 g / F 13.5 g / C 144.9 g / Nacl 5.7 g	E 701 kcal / P 22.3 g / F 20.8 g / C 110.0 g / Nacl 3.1 g	E 1,022 kcal / P 28.9 g / F 28.0 g / C 168.9 g / Nacl 7.3 g	E 748 kcal / P 30.5 g / F 22.3 g / C 109.0 g / Nacl 3.4 g	E 675 kcal / P 20.3 g / F 17.3 g / C 112.1 g / Nacl 4.6 g		
夕食	麻婆春雨 焼売 ご飯 スープ	唐揚げ ワカメと玉葱の中華和え ご飯 味噌汁	鶏肉と野菜の卵炒め きんぴらごぼう ご飯 味噌汁	牛肉と玉ねぎの炒め ブロッコリーのナムル ご飯 味噌汁	メンチカツ 白菜のおひたし ご飯 スープ	アジフライと豚のポン酢ソース おくらとえのきのお浸し ご飯 味噌汁	
栄養価	E 762 kcal / P 21.9 g / F 15.8 g / C 136.7 g / Nacl 6.9 g	E 711 kcal / P 28.6 g / F 25.0 g / C 96.0 g / Nacl 2.0 g	E 814 kcal / P 27.4 g / F 28.1 g / C 114.7 g / Nacl 2.9 g	E 684 kcal / P 19.4 g / F 22.3 g / C 105.4 g / Nacl 3.0 g	E 911 kcal / P 20.1 g / F 34.8 g / C 131.5 g / Nacl 5.2 g	E 750 kcal / P 24.7 g / F 24.8 g / C 110.1 g / Nacl 4.0 g	E 0 kcal / P 0.0 g / F 0.0 g / C 0.0 g / Nacl 0.0 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。