Weekly Menu

日							11月1日
曜日							（日）
朝食							和食 ご飯 アジの照りだれ 冷奴 コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁
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 664 kcal / P 236.0 g / F 203.0 g / C 98.0 g / Nacl 1.7 g
昼食							A 鶏肉のソテー B AB共通 カレー味ビーフン プリン ご飯
栄養価 A	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 834 kcal / P 337.0 g / F 28.2 g / C 114.2 g / Nacl 35.0 g
栄養価 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	
夕食							豚のケチャップ炒め ペンネとピーマンのペペロンチーノ ご飯 味噌汁
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 682 kcal / P 22.0 g / F 13.5 g / C 122.2 g / Nacl 5.6 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	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
曜日	（月）	（火）	（水）	（木）	（金）	（土）	（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
	ウィンナー（2本）	豚野菜炒め	コーンフライ	ベーコン＆ウィンナー	キャベツ・ツナコーン炒め	肉入りコロッケ	アジ照りだれ
	ひじき煮	きゅうりともやしのゆかり和え	小鉢）切干大根のコールスローサラダ	うの花	もやしとほうれん草のナムル	スパゲッティサラダ	おくら納豆
	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	スープ	味噌汁
栄養価	E 673 kcal / P 19.3 g / F 20.8 g / C 102.5 g / Nacl 2.6 g	E 557 kcal / P 16.9 g / F 9.6 g / C 102.3 g / Nacl 2.7 g	E 754 kcal / P 14.1 g / F 26.1 g / C 116.8 g / Nacl 2.3 g	E 655 kcal / P 15.3 g / F 17.4 g / C 109.7 g / Nacl 2.4 g	E 544 kcal / P 14.8 g / F 9.5 g / C 101.3 g / Nacl 1.8 g	E 658 kcal / P 14.9 g / F 12.6 g / C 121.7 g / Nacl 2.6 g	E 581 kcal / P 25.0 g / F 8.4 g / C 100.3 g / Nacl 2.3 g
昼食	A	A	A	A	A	A	A
	麻婆豆腐飯	ミートソース　スパゲッティ	豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ	親子丼	カレーラーメン	チャーハンＷＩＴＨ肉そぼろ	ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ
	B	B	B	B	B	B	B
	ささみマヨかつ		豚の生姜焼き丼	さばカレーカツ	カレーうどん		
	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通
	白菜のおひたし	フライドポテト	海藻とキャベツの中華和え	コーンとわかめの和え物	白身魚フライ	餃子	人参のナムル
	青りんごゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー	フルーチェ　ピーチ	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　ぶどう	プリン
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	すまし汁	スープ	味噌汁	すまし汁		味噌汁	味噌汁
栄養価 A	E 677 kcal / P 22.6 g / F 14.6 g / C 115.2 g / Nacl 6.2 g	E 895 kcal / P 20.5 g / F 20.7 g / C 162.3 g / Nacl 4.1 g	E 720 kcal / P 17.8 g / F 22.1 g / C 114.6 g / Nacl 2.6 g	E 727 kcal / P 25.5 g / F 17.4 g / C 120.4 g / Nacl 4.6 g	E 831 kcal / P 25.0 g / F 21.1 g / C 136.0 g / Nacl 5.5 g	E 606 kcal / P 17.4 g / F 14.6 g / C 103.3 g / Nacl 4.4 g	E 793 kcal / P 14.6 g / F 26.2 g / C 128.7 g / Nacl 2.4 g
栄養価 B	E 934 kcal / P 24.1 g / F 38.4 g / C 126.7 g / Nacl 3.8 g	E 140 kcal / P 1.5 g / F 4.6 g / C 23.9 g / Nacl 1.9 g	E 647 kcal / P 21.9 g / F 16.1 g / C 107.2 g / Nacl 3.3 g	E 720 kcal / P 18.5 g / F 13.4 g / C 117.8 g / Nacl 3.2 g	E 755 kcal / P 20.7 g / F 12.4 g / C 143.7 g / Nacl 6.3 g		
夕食	ハヤシライス	メンチカツと豚野菜炒め	肉じゃが	回鍋肉＆ハルマキ	チキンソテー	ハンバーグ	豚の南蛮焼き
	ミックスサラダ	大根の塩昆布和え	白菜と人参のピリ辛和え	スパゲッティサラダ	小松菜としらすのお浸し	切り干し大根のきんぴら	ひじきの煮つけ
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	スープ	すまし汁	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
栄養価	E 639 kcal / P 13.2 g / F 18.5 g / C 107.5 g / Nacl 5.2 g	E 760 kcal / P 22.1 g / F 25.0 g / C 114.3 g / Nacl 4.9 g	E 683 kcal / P 19.0 g / F 10.0 g / C 131.7 g / Nacl 3.8 g	E 815 kcal / P 19.6 g / F 33.4 g / C 113.1 g / Nacl 4.8 g	E 743 kcal / P 33.8 g / F 23.5 g / C 101.8 g / Nacl 3.5 g	E 730 kcal / P 23.3 g / F 12.0 g / C 135.9 g / Nacl 5.0 g	E 698 kcal / P 23.9 g / F 19.7 g / C 108.8 g / Nacl 4.1 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	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
曜日	（月）	（火）	（水）	（木）	（金）	（土）	（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
	コーンフライ	ミートオムレツ	ウィンナー（２本）	一口つくねの照り焼き	ミートボール	ベーコン＆ウィンナー	アジの照りだれ
	キャベツのツナマヨサラダ	青梗菜と油揚げの炒め	おくら納豆	もやしとほうれん草のナムル	小松菜としらすのお浸し	マカロニサラダ	冷奴
	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	スープ	味噌汁
栄養価	E 767 kcal / P 16.9 g / F 27.8 g / C 113.9 g / Nacl 3.7 g	E 565 kcal / P 16.4 g / F 9.3 g / C 103.4 g / Nacl 2.6 g	E 633 kcal / P 21.1 g / F 15.3 g / C 103.7 g / Nacl 3.0 g	E 598 kcal / P 14.3 g / F 10.7 g / C 112.7 g / Nacl 2.0 g	E 587 kcal / P 18.4 g / F 9.7 g / C 106.4 g / Nacl 3.0 g	E 756 kcal / P 18.6 g / F 25.3 g / C 113.9 g / Nacl 3.3 g	E 665 kcal / P 23.6 g / F 20.3 g / C 98.8 g / Nacl 1.7 g
昼食	A	A	A	A	A	A	A
	豚汁うどん	梅しそ竜田揚げと焼きコロッケ	ヒレカツと牛肉コロッケ	ビックメンチカツ	とんこつラーメン	白身魚のパン粉焼き　チーズ風味	豚の南蛮焼き丼
	B	B	B	B	B	B	B
		豚キムチ炒め丼	チキンソテー	中華丼	醤油ラーメン		
	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通
	さつま揚げと人参のきんぴら	切干大根の青じそ和え	ワカメと玉葱の中華和え	茄子のゆず醤油	焼売	海藻とオニオンのマリネサラダ	白菜のおひたし
	青りんごゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー	フルーチェ　ピーチ	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　ぶどう	プリン
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		味噌汁	スープ	すまし汁		味噌汁	味噌汁
栄養価 A	E 806 / P 20.0 / F 10.6 / C 161.3 / Nacl 6.3	E 836 / P 17.4 / F 25.2 / C 137.8 / Nacl 4.1	E 816 / P 18.4 / F 24.7 / C 133.2 / Nacl 5.0	E 994 / P 19.8 / F 41.4 / C 137.4 / Nacl 2.6	E 909 / P 28.5 / F 20.0 / C 155.2 / Nacl 10.9	E 682 / P 30.4 / F 17.4 / C 105.2 / Nacl 2.2	E 840 kcal / P 26.5 g / F 24.3 g / C 132.6 g / Nacl 4.4 g
栄養価 B	E 108 kcal / P 1.9 g / F 2.6 g / C 20.1 g / Nacl 0.4 g	E 795 kcal / P 25.8 g / F 20.9 g / C 131.6 g / Nacl 3.8 g	E 722 kcal / P 29.6 g / F 24.6 g / C 100.2 g / Nacl 3.7 g	E 749 kcal / P 19.5 g / F 16.6 g / C 134.6 g / Nacl 4.8 g	E 789 kcal / P 24.2 g / F 11.3 g / C 145.0 g / Nacl 8.9 g		
夕食	カレーライス	ハンバーグ	牛肉と玉ねぎの炒め	揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ	油淋鶏（鶏唐揚げ香味ソース）	牛すじと大根の煮込み	アジフライ＆イワシ青のりフライ
	野菜コロッケ	ミックスサラダ	キャベツとオクラの塩昆布和え	コーンポテト	豚と野菜のビーフン	ブロッコリーのナムル	和風スパゲッティー
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	スープ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
栄養価	E 734 kcal / P 17.3 g / F 18.5 g / C 129.6 g / Nacl 5.1 g	E 718 kcal / P 24.6 g / F 13.4 g / C 128.2 g / Nacl 4.4 g	E 679 kcal / P 18.6 g / F 22.0 g / C 105.7 g / Nacl 2.7 g	E 795 kcal / P 16.1 g / F 19.9 g / C 140.9 g / Nacl 3.2 g	E 832 kcal / P 30.6 g / F 30.0 g / C 112.1 g / Nacl 4.6 g	E 555 kcal / P 23.4 g / F 4.3 g / C 108.9 g / Nacl 4.2 g	E 810 kcal / P 26.3 g / F 21.0 g / C 132.4 g / Nacl 3.4 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	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）
朝食	和食 ご飯 キャベツメンチカツ うの花 コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	和食 ご飯 豚野菜炒め 青梗菜ともやしのナムル 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） にらともやしの辛子醤油 コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	和食 ご飯 照り焼きハンバーグ おくら納豆 グレープジュース 味噌汁	和食 ご飯 ホウレン草のスクランブルエッグ マカロニサラダ コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁	和食 ご飯 ベーコンとウィンナー スパゲッティサラダ コーヒー牛乳または牛乳 スープ	和食 ご飯 アジの照りだれき S小鉢）ウィンナーと野菜のカレー炒め コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁
栄養価	E 700 kcal / P 18.9 g / F 19.7 g / C 111.7 g / Nacl 2.6 g	E 585 kcal / P 17.8 g / F 12.0 g / C 102.9 g / Nacl 2.8 g	E 591 kcal / P 17.9 g / F 14.0 g / C 98.4 g / Nacl 2.3 g	E 563 kcal / P 15.8 g / F 5.5 g / C 113.9 g / Nacl 2.4 g	E 711 kcal / P 18.4 g / F 20.7 g / C 112.9 g / Nacl 2.2 g	E 671 kcal / P 17.7 g / F 21.2 g / C 103.3 g / Nacl 3.2 g	E 656 kcal / P 20.7 g / F 20.3 g / C 100.1 g / Nacl 1.9 g
昼食	A きつねうどん B 梅とろろ昆布のうどん AB共通 フライドポテト 青りんごゼリー ご飯	A 親子丼 B 鶏肉のパン粉焼き　カレー風味 AB共通 竹輪とわかめの和風和え 蒟蒻ぶどうゼリー ご飯 味噌汁	A ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ B チキンの香味焼き AB共通 きのことパプリカのマリネ フルーチェ　ピーチ ご飯 すまし汁	A 豚塩カルビ丼 B ささみマヨかつ AB共通 さつま揚げと人参のきんぴら グレープフルーツゼリー ご飯 味噌汁	A 豚の生姜焼き丼 B とんかつ AB共通 人参のナムル 蒟蒻オレンジゼリー ご飯 味噌汁	A チャーハンＷＩＴＨ肉そぼろ B AB共通 揚げ茄子の葱ソース フルーチェ　ぶどう ご飯 スープ	A チキンソテー B AB共通 小松菜とコーンの煮浸し プリン ご飯 味噌汁
栄養価 A	E 803 / P 15.7 / F 8.0 / C 169.0 / Nacl 5.8	E 880 / P 31.2 / F 17.7 / C 154.9 / Nacl 5.0	E 761 / P 15.1 / F 25.2 / C 123.2 / Nacl 2.2	E 776 / P 23.2 / F 20.2 / C 129.5 / Nacl 2.7	E 714 / P 22.6 / F 14.1 / C 129.0 / Nacl 3.2	E 692 kcal / P 17.2 g / F 22.1 g / C 107.4 g / Nacl 6.3 g	E 796 kcal / P 30.2 g / F 28.2 g / C 108.6 g / Nacl 3.1 g
栄養価 B	E 785 kcal / P 14.2 g / F 5.9 g / C 170.8 g / Nacl 7.2 g	E 733 kcal / P 31.8 g / F 21.4 g / C 107.4 g / Nacl 3.8 g	E 740 kcal / P 31.2 g / F 23.0 g / C 106.1 g / Nacl 2.0 g	E 951 kcal / P 25.0 g / F 39.9 g / C 127.1 g / Nacl 2.5 g	E 679 kcal / P 14.2 g / F 15.5 g / C 123.4 g / Nacl 2.9 g		
夕食	ちくぜん煮 切干大根とブロッコリーのしらすサラダ ご飯 味噌汁	豚肉と野菜のオイスターソース炒め チキンカツ ご飯 スープ	ポークチャップ 和風スパゲッティー ご飯 味噌汁	ハヤシライス ミックスサラダ ご飯 スープ	唐揚げ きんぴらごぼう ご飯 味噌汁	クリームシチュー 白身魚フライ ご飯 スープ	アジフライと豚のポン酢ソース 切り干し大根のきんぴら ご飯 味噌汁
栄養価	E 699 kcal / P 23.4 g / F 14.9 g / C 122.6 g / Nacl 4.1 g	E 704 kcal / P 24.3 g / F 20.3 g / C 109.7 g / Nacl 4.1 g	E 742 kcal / P 26.7 g / F 17.0 g / C 121.6 g / Nacl 3.6 g	E 754 kcal / P 17.3 g / F 17.6 g / C 136.3 g / Nacl 4.7 g	E 711 kcal / P 29.0 g / F 22.3 g / C 100.7 g / Nacl 1.8 g	E 786 kcal / P 26.0 g / F 22.4 g / C 123.0 g / Nacl 4.5 g	E 731 kcal / P 23.1 g / F 20.4 g / C 116.9 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	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
曜日	（月）	（火）	（水）	（木）	（金）	（土）	（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
	ハンバーグ	プレーンオムレツ	ベーコン＆ウィンナー	一口つくねの照り焼き	ウィンナー（２本）	和風スクランブル	アジの照りだれ
	うの花	ひじきと大豆の煮物	青梗菜ともやしのナムル	小松菜のお浸し	冷奴	マカロニサラダ	おくら納豆
	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	スープ	味噌汁
栄養価	E 588 kcal / P 17.4 g / F 10.2 g / C 107.2 g / Nacl 2.9 g	E 551 kcal / P 15.8 g / F 9.1 g / C 101.9 g / Nacl 2.1 g	E 625 kcal / P 17.7 g / F 18.4 g / C 98.1 g / Nacl 2.7 g	E 590 kcal / P 14.2 g / F 9.9 g / C 112.7 g / Nacl 2.2 g	E 643 kcal / P 22.1 g / F 17.8 g / C 98.6 g / Nacl 2.0 g	E 728 kcal / P 21.4 g / F 20.5 g / C 114.1 g / Nacl 2.2 g	E 669 kcal / P 24.1 g / F 20.0 g / C 100.7 g / Nacl 2.7 g
昼食	A	A	A	A	A	A	A
	豚丼	肉うどん	肉入りコロッケと玉子サラダフライ	チキン南蛮	キーマカレー	叉焼炒飯	イタリアンハンバーグ
	B	B	B	B	B	B	B
		きつねうどん	さわらのねぎみそ焼き	ソース焼きそば			
	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通
	きのこと挽肉のソテー	野菜コロッケ	おくらとえのきのお浸し	パプリカと大根のピクルス	ミックスサラダ	フライドポテト	ミックスサラダ
	青りんごゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー	フルーチェ　ピーチ	グレープフルーツゼリー	青りんごゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー	蒟蒻ピーチゼリー
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	スープ	スープ	味噌汁
栄養価 A	E 823 kcal / P 26.7 g / F 18.0 g / C 142.8 g / Nacl 4.3 g	E 798 kcal / P 21.0 g / F 13.3 g / C 152.0 g / Nacl 5.6 g	E 689 kcal / P 15.7 g / F 17.3 g / C 119.7 g / Nacl 2.5 g	E 910 kcal / P 31.3 g / F 34.4 g / C 122.4 g / Nacl 3.5 g	E 760 kcal / P 18.7 g / F 18.1 g / C 135.5 g / Nacl 3.9 g	E 693 kcal / P 15.7 g / F 20.3 g / C 113.3 g / Nacl 5.1 g	E 747 kcal / P 26.1 g / F 13.7 g / C 133.4 g / Nacl 3.7 g
栄養価 B	E 140 kcal / P 4.0 g / F 4.6 g / C 21.6 g / Nacl 1.4 g	E 791 kcal / P 17.7 g / F 11.0 g / C 157.9 g / Nacl 6.0 g	E 619 kcal / P 27.6 g / F 11.1 g / C 101.7 g / Nacl 3.9 g	E 765 kcal / P 18.7 g / F 16.4 g / C 138.5 g / Nacl 4.4 g	E 93 kcal / P 0.8 g / F 1.6 g / C 19.9 g / Nacl 1.5 g		
夕食	チキンソテー	揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ	肉じゃが	麻婆春雨	いわし青のりフライと豚野菜巻きフライ	ポークソテーオニオンソース	さばカレーカツ
	キャベツとオクラの塩昆布和え	白菜と人参のピリ辛和え	白身魚フライ	ワカメと玉葱の中華和え	ほうれん草のお浸し	大根とツナのおかか和え	バンサンスー（中華和え物）
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	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 719 kcal / P 30.6 g / F 22.5 g / C 101.6 g / Nacl 3.2 g	E 780 kcal / P 15.7 g / F 20.9 g / C 135.1 g / Nacl 3.4 g	E 717 kcal / P 22.8 g / F 13.6 g / C 128.4 g / Nacl 3.8 g	E 717 kcal / P 18.4 g / F 11.4 g / C 139.2 g / Nacl 6.4 g	E 735 kcal / P 21.9 g / F 23.1 g / C 112.7 g / Nacl 2.7 g	E 754 kcal / P 32.1 g / F 21.9 g / C 110.1 g / Nacl 4.2 g	E 747 kcal / P 18.8 g / F 15.4 g / C 118.4 g / Nacl 2.4 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	11月30日						
曜日	（月）						
朝食	和食 ご飯 ウィンナー 冷奴 コーヒー牛乳または牛乳 味噌汁						
昼食	A 豚ごぼう丼 B ささみマヨカツ AB共通 蒸し鶏とキュウリの梅和え 青りんごゼリー ご飯						
夕食	鶏肉と野菜のうま煮 ほうれん草と人参のお浸し ご飯 味噌汁						

栄養価	E	P	F	C	Nacl
朝食	588 kcal	17.4 g	10.2 g	107.2 g	2.9 g
昼食 A	823 kcal	26.7 g	18.0 g	142.8 g	4.3 g
昼食 B	140 kcal	4.0 g	4.6 g	21.6 g	1.4 g
夕食	719 kcal	30.6 g	22.5 g	101.6 g	3.2 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。