

Weekly Menu



日曜日	9月16日 (月)	9月17日 (火)	9月18日 (水)	9月19日 (木)	9月20日 (金)	9月21日 (土)	9月22日 (日)													
■ライス280g /パン・ジャムorマーガリン (火・木) /牛乳200m l /野菜サラダ/ふりかけ																				
 朝食				ハンバーグ ひじきと大豆の煮物 油揚げと長ネギの味噌汁	肉野菜炒め 和風スパゲッティー ワカメスープ	高野豆腐の卵とじ ベーコン じゃが芋と玉葱の味噌汁	野菜のスクランブルエッグ 切干大根の梅風味 ごぼうの味噌汁													
	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0
	kcal 0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	kcal 0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	kcal 0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	kcal 0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	g 0.0
■ライス280g																				
 昼食				きのことうどん 玉葱のおかか和え 	チキンカレー ピーマンの三色マリネ 	黄色のあんかけ炒飯 蒸し鶏と胡瓜の梅和え	トマトだれの冷し中華 白菜の柚子和え 													
	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0
	kcal 0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	kcal 0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	kcal 0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	kcal 0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	g 0.0
★現在はAのみ提供しています																				
 夕食				 鯖の生姜煮 豆苗の香味和え わかめと麴の味噌汁	照り煮チキン めかぶおろし 小松菜とわかめの味噌汁	 塩鶏肉じゃが 菜の花みぞれ和え もやしと油揚げの味噌汁	チキンの味噌 マヨネーズソース じゃが芋の甘辛炒め しめじとわかめの味噌汁													
	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0
	kcal 0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	kcal 0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	kcal 0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	kcal 0	g 0.0	g 0.0	g 0.0	g 0.0

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	9月23日 (月)	9月24日 (火)	9月25日 (水)	9月26日 (木)	9月27日 (金)	9月28日 (土)	9月29日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	照焼き肉団子 ハム 大根とワカメの味噌汁	ミートオムレツ 厚揚げとキャベツの味噌炒め にらと卵のスープ	ウインナー ほうれん草とかぼちゃのソテー 大根と人参の味噌汁	根菜鶏つくねハンバーグ スパゲティと玉葱のサラダ 油揚げと長ネギの味噌汁	だし巻き玉子 もやしの赤じそ和え もやしと人参のスープ	かぼちゃ挽肉フライ 切干大根のコールスローサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	コーンスクランブル 白菜と挽肉の炒め煮 ごぼうの味噌汁
	E P F C S 813 25.3 17.8 137.0 2.9	E P F C S 766 21.1 16.8 132.1 2.2	E P F C S 778 22.4 20.0 127.2 2.7	E P F C S 769 22.4 14.5 136.7 2.8	E P F C S 696 19.3 12.9 125.9 2.0	E P F C S 888 20.3 22.5 152.4 2.9	E P F C S 800 24.3 19.6 131.7 2.8
	kcal g g g g 561 22.6 21.9 69.2 3.2	kcal g g g g 561 22.6 21.9 69.2 3.2	kcal g g g g 561 22.6 21.9 69.2 3.2	kcal g g g g 561 22.6 21.9 69.2 3.2	kcal g g g g 491 20.8 18.0 63.0 3.0	kcal g g g g 683 21.8 27.6 89.5 3.9	kcal g g g g 595 25.8 24.7 68.8 3.8
■ライス280g							
昼食	しらす丼 ブロッコリーの青煮	ミートソーススパゲティ 海藻と大根の梅サラダ	チャーハンWITH肉そぼろ もやしとほうれん草のナムル	(冷)大判きつねうどん 大根とツナの青じそサラダ	ハヤシライス 冬瓜のおかか和え	熊本 黒とんこつラーメン キャベツのゆかり和え	ウインナーのカレーピラフ フライドポテト
	E P F C S 584 15.6 3.9 119.0 3.6	E P F C S 1,026 22.0 16.6 197.8 3.5	E P F C S 727 19.3 16.5 122.9 5.3	E P F C S 878 21.3 7.2 177.6 5.0	E P F C S 1,106 20.7 18.8 215.2 3.1	E P F C S 1,111 25.8 29.6 181.9 7.0	E P F C S 743 14.5 16.0 134.8 3.2
	kcal g g g g 584 15.6 3.9 119.0 3.6	kcal g g g g 1,026 22.0 16.6 197.8 3.5	kcal g g g g 727 19.3 16.5 122.9 5.3	kcal g g g g 878 21.3 7.2 177.6 5.0	kcal g g g g 1,106 20.7 18.8 215.2 3.1	kcal g g g g 1,111 25.8 29.6 181.9 7.0	kcal g g g g 743 14.5 16.0 134.8 3.2
★現在 ☆夕特☆ います							
夕食	肉豆腐 大根とツナのおかか和え キャベツとしめじの味噌汁	SPECIAL ヒレカツ きゅうりの生姜醤油 巻麩と三つ葉の味噌汁 フルーチェ ミックスベリ	さばカレーカツ ピリ辛こんにゃく 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉のシーザーサラダ仕立て ごぼうのそぼろあん キャベツとえのきの味噌汁	豚肉のピリ辛甘味噌炒め 栗かぼちゃの含め煮 小松菜とわかめの味噌汁	鶏肉の葱おろしだれ もやしの中華浸し もやしと油揚げの味噌汁	肉チキンソテー フェアーリック醤油風味 きゅうりと茗荷の和風ピクルス しめじとわかめの味噌汁
	E P F C S 861 33.4 24.5 126.7 4.5	E P F C S 903 29.1 19.1 153.0 2.6	E P F C S 750 20.3 16.1 129.3 2.8	E P F C S 7,416 612.9 492.2 127.5 12.6	E P F C S 882 24.8 20.3 150.0 6.0	E P F C S 853 30.5 23.7 126.8 5.5	E P F C S 902 34.3 25.3 133.5 5.2
	kcal g g g g 861 33.4 24.5 126.7 4.5	kcal g g g g 903 29.1 19.1 153.0 2.6	kcal g g g g 750 20.3 16.1 129.3 2.8	kcal g g g g 7,416 612.9 492.2 127.5 12.6	kcal g g g g 882 24.8 20.3 150.0 6.0	kcal g g g g 853 30.5 23.7 126.8 5.5	kcal g g g g 902 34.3 25.3 133.5 5.2

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。





日 曜日	9月30日 (月)	10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3日 (木)	10月4日 (金)	10月5日 (土)	10月6日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝 食	ブレーンオムレツ ひじきと切干大根の きんぴら 大根とワカメの味噌汁	鯖の塩焼き ジャーマンポテト 野菜スープ	ピーマン肉詰めフライ おくらのみぞれ和え 豆腐とワカメの味噌汁	ホウレン草の スクランブルエッグ たたきごぼう 油揚げと長ネギの味噌汁	肉野菜炒め ベーコン 中華コーンスープ	チキンナゲット かぼちゃサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	目玉焼き 蒸し鶏のコール スローサラダ ごぼうの味噌汁
	E P F C S 763 22.1 14.2 137.5 2.8	E P F C S 811 22.6 22.5 130.5 2.7	E P F C S 739 18.5 15.3 132.0 2.3	E P F C S 876 24.8 25.2 137.1 3.1	E P F C S 797 21.9 23.8 132.8 3.5	E P F C S 823 21.9 17.6 145.3 2.8	E P F C S 828 23.8 23.2 130.9 2.5
	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
■ライス280g							
昼 食	(冷)ミックスうどん ブロッコリーの 辛子マヨ和え 	親子丼 ほうれん草と白滝のお浸し 	塩バター風コーンラーメン じゃがいものカレー炒め 	ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え もやしときくらげの 香味和え	キーマカレー マカロニサラダ 	中華丼 ブロッコリーの カレーマヨ和え	豚肉と野菜のカレー炒め ツナキャベツ
	E P F C S 1,018 19.7 21.0 183.5 4.8	E P F C S 739 23.0 13.3 130.0 3.7	E P F C S 983 27.9 11.5 187.5 8.5	E P F C S 755 22.7 16.4 126.8 3.5	E P F C S 889 19.5 27.1 141.5 2.7	E P F C S 775 18.9 19.0 131.3 3.6	E P F C S 786 22.0 20.4 129.6 2.0
	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
★現在はAのみ提供しています							
夕 食	フーチャンプル 大根のそぼろあん キャベツとしめじの味噌汁	 麻婆茄子 カラフルサラダ わかめと麩の味噌汁	メンチカツレツ 粒マスタードソース 野菜の甘酢漬け 大根と人参の味噌汁	鶏肉の生姜焼き 青じそスパゲッティー キャベツとえのきの味噌汁	豚肉の粗挽き ベッパ焼き キャベツとオクラの 塩昆布和え 小松菜とわかめの味噌汁	鶏肉と野菜の卵炒め 大根の梅和え もやしと油揚げの味噌汁	鶏の唐揚げ 甘辛だれ 豆苗のおかか和え しめじとわかめの味噌汁
	E P F C S 828 29.2 19.5 130.9 5.5	E P F C S 777 16.3 19.5 133.8 5.1	E P F C S 1,027 21.5 32.8 161.0 5.0	E P F C S 942 34.5 23.1 147.8 4.3	E P F C S 786 26.6 19.6 126.5 3.4	E P F C S 905 27.4 26.5 135.2 4.5	E P F C S 875 33.8 24.1 128.9 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 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。

