



| 日曜日  | 9月30日<br>(月)                                | 10月1日<br>(火)                            | 10月2日<br>(水)                                 | 10月3日<br>(木)                                 | 10月4日<br>(金)   | 10月5日<br>(土)                            | 10月6日<br>(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<br>ひじきと切干大根の<br>きんぴら<br>大根とワカメの味噌汁 | 鯖の塩焼き<br>ジャーマンポテト<br>野菜スープ              | ピーマン肉詰めフライ<br>おくらのみぞれ和え<br>豆腐とワカメの味噌汁        | ホウレン草の<br>スクランブルエッグ<br>たたきごぼう<br>油揚げと長ネギの味噌汁 | 肉野菜炒め<br>ベーコン<br>中華コーンスープ                            | チキンナゲット<br>かぼちゃサラダ<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁       | 目玉焼き<br>蒸し鶏のコール<br>スローサラダ<br>ごぼうの味噌汁    |
|  | E P F C S<br>763 22.1 14.2 137.5 2.8        | E P F C S<br>811 22.6 22.5 130.5 2.7    | E P F C S<br>739 18.5 15.3 132.0 2.3         | E P F C S<br>876 24.8 25.2 137.1 3.1         | E P F C S<br>797 21.9 23.8 132.8 3.5                 | E P F C S<br>823 21.9 17.6 145.3 2.8    | E P F C S<br>828 23.8 23.2 130.9 2.5    |
|  | kcal g g g g<br>606 24.1 27.6 67.6 3.7      | kcal g g g g<br>606 24.1 27.6 67.6 3.7  | kcal g g g g<br>606 24.1 27.6 67.6 3.7       | kcal g g g g<br>606 24.1 27.6 67.6 3.7       | kcal g g g g<br>606 24.1 27.6 67.6 3.7               | kcal g g g g<br>606 24.1 27.6 67.6 3.7  | kcal g g g g<br>606 24.1 27.6 67.6 3.7  |
| ■ライス280g                                       |   |   |  |  |  |   |   |
| 昼食   | (冷)ミックスうどん<br>ブロッコリーの<br>辛子マヨ和え             | 親子丼<br>ほうれん草と白滝のお浸し                     | 塩バター風コーンラーメン<br>じゃがいものカレー炒め                  | ロコモコハンバーグ<br>目玉焼き添え<br>もやしときくらげの<br>香味和え     | キーマカレー<br>マカロニサラダ                                    | 中華丼<br>ブロッコリーの<br>カレーマヨ和え               | 豚肉と野菜のカレー炒め<br>ツナキャベツ                   |
|  | E P F C S<br>1,018 19.7 21.0 183.5 4.8      | E P F C S<br>739 23.0 13.3 130.0 3.7    | E P F C S<br>983 27.9 11.5 187.5 8.5         | E P F C S<br>755 22.7 16.4 126.8 3.5         | E P F C S<br>889 19.5 27.1 141.5 2.7                 | E P F C S<br>775 18.9 19.0 131.3 3.6    | E P F C S<br>786 22.0 20.4 129.6 2.0    |
|  | kcal g g g g<br>1,018 19.7 21.0 183.5 4.8   | kcal g g g g<br>739 23.0 13.3 130.0 3.7 | kcal g g g g<br>983 27.9 11.5 187.5 8.5      | kcal g g g g<br>755 22.7 16.4 126.8 3.5      | kcal g g g g<br>889 19.5 27.1 141.5 2.7              | kcal g g g g<br>775 18.9 19.0 131.3 3.6 | kcal g g g g<br>786 22.0 20.4 129.6 2.0 |
| ★現在はAのみ提供しています                                 |   |   |  |  |  |   |   |
| 夕食   | フーチャンプル<br>大根のそぼろあん<br>キャベツとしめじの味噌汁         | 旬 麻婆茄子<br>カラフルサラダ<br>わかめと麩の味噌汁          | メンチカツレツ<br>粒マスタードソース<br>野菜の甘酢漬け<br>大根と人参の味噌汁 | 鶏肉の生姜焼き<br>青じそスパゲッティー<br>キャベツとえのきの味噌汁        | 豚肉の粗挽き<br>ベッパ焼き<br>キャベツとオクラの<br>塩昆布和え<br>小松菜とわかめの味噌汁 | 鶏肉と野菜の卵炒め<br>大根の梅和え<br>もやしと油揚げの味噌汁      | 鶏の唐揚げ 甘辛だれ<br>豆苗のおかか和え<br>しめじとわかめの味噌汁   |
|  | E P F C S<br>828 29.2 19.5 130.9 5.5        | E P F C S<br>777 16.3 19.5 133.8 5.1    | E P F C S<br>1,027 21.5 32.8 161.0 5.0       | E P F C S<br>942 34.5 23.1 147.8 4.3         | E P F C S<br>786 26.6 19.6 126.5 3.4                 | E P F C S<br>905 27.4 26.5 135.2 4.5    | E P F C S<br>875 33.8 24.1 128.9 5.1    |
|  | kcal g g g g<br>828 29.2 19.5 130.9 5.5     | kcal g g g g<br>777 16.3 19.5 133.8 5.1 | kcal g g g g<br>1,027 21.5 32.8 161.0 5.0    | kcal g g g g<br>942 34.5 23.1 147.8 4.3      | kcal g g g g<br>786 26.6 19.6 126.5 3.4              | kcal g g g g<br>905 27.4 26.5 135.2 4.5 | kcal g g g g<br>875 33.8 24.1 128.9 5.1 |

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  | 10月7日<br>(月)                                | 10月8日<br>(火)                           | 10月9日<br>(水)                                 | 10月10日<br>(木)                                     | 10月11日<br>(金)                                    | 10月12日<br>(土)                          | 10月13日<br>(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   | 温泉玉子<br>ほうれん草とマカロニの<br>クリーム煮<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁 | 肉入りコロッケ<br>さつま揚げと人参の<br>きんぴら<br>玉子スープ  | 和風スクランブル<br><br>ハム<br>豆腐とわかめの味噌汁             | 鶏肉団子の甘酢あん<br>ごぼうのポテトサラダ<br>玉葱と油揚げの味噌汁             | 高野豆腐の卵とし<br>ブロッコリーの<br>マスタードマヨ和え<br>野菜スープ        | ミートオムレツ<br>ひじきと白滝の煮付け<br>ごぼうの味噌汁       | ウィンナー<br>里芋の彩りあんかけ<br>大根とわかめの味噌汁          |
|  | E P F C S<br>841 27.6 18.2 140.1 2.6        | E P F C S<br>814 19.2 18.3 143.2 2.0   | E P F C S<br>747 23.9 15.7 126.3 2.4         | E P F C S<br>867 21.1 22.8 143.9 3.3              | E P F C S<br>746 20.2 16.5 128.7 2.2             | E P F C S<br>726 19.6 11.9 136.1 3.3   | E P F C S<br>781 23.2 18.3 131.5 3.2      |
|  | 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                              |
| ■ライス280g                                       |   |  |  |   |  |  |   |
| 昼食   | 明太子とんこつラーメン<br>胡瓜とカリフラワーの<br>梅和え            | 【明石高専】そばめし<br>大根の炒め煮                   | 豚汁うどん<br>フライドポテト                             | 和風おろしハンバーグ丼<br>にらともやしの辛子醤油                        | ボークカレー<br>じゃが芋の甘辛炒め                              | 焼き鳥二色そばろ丼<br>カレー味ビーフン                  | クリームミートソース<br>スパゲティ<br>おくらと白滝のお浸し         |
|  | E P F C S<br>1,031 34.8 12.6 189.1 11.0     | E P F C S<br>1,111 20.1 20.3 215.4 4.0 | E P F C S<br>1,017 23.1 12.6 198.4 4.7       | E P F C S<br>1,178 25.9 16.0 234.3 3.1            | E P F C S<br>1,109 20.7 17.6 220.3 2.7           | E P F C S<br>1,163 30.4 19.1 218.3 3.9 | E P F C S<br>1,151 25.1 24.6 208.3 4.5    |
|  | 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                              |
| ★現在はAのみ提供しています                                 |   |  |  |   |  |  |   |
| 夕食   | 豚肉ときこのぼん酢炒め<br>スパゲッティサラダ<br>キャベツとわかめの味噌汁    | 牛肉の柳川煮<br>蓮根と玉葱のマヨ和え<br>わかめと玉葱の味噌汁     | アジの梅照焼き<br>大根とベーコンの<br>洋風きんぴら<br>キャベツと大根の味噌汁 | 鶏肉のレモン焼き<br>タルタルソース<br>白菜とツナのボン酢和え<br>小松菜とわかめの味噌汁 | たらふりッ<br>香味トマトソース<br>パプリカと大根のピクルス<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁 | 塩豚と根菜のポトフ<br>小松菜のお浸し<br>しめじとわかめの味噌汁    | 豚肉ときくらげの卵炒め<br>切干大根のゆず胡椒風味<br>もやしと油揚げの味噌汁 |
|  | E P F C S<br>990 30.3 34.2 139.5 2.7        | E P F C S<br>911 28.0 29.2 131.7 4.2   | E P F C S<br>646 22.5 9.3 119.2 3.0          | E P F C S<br>944 31.6 36.3 120.4 4.1              | E P F C S<br>741 19.6 12.6 135.2 3.1             | E P F C S<br>778 24.6 17.3 128.6 3.8   | E P F C S<br>859 29.4 20.6 136.9 5.0      |
|  | 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                              |

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<br>曜日 | 10月14日<br>(月) | 10月15日<br>(火) | 10月16日<br>(水) | 10月17日<br>(木) | 10月18日<br>(金) | 10月19日<br>(土) | 10月20日<br>(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<br>いんげんと白滝の<br>柚子しょうゆ<br>豆腐とわかめの味噌汁 | チキンナゲット<br><br>五目豆<br>わかめスープ         | 目玉焼き<br><br>ハム<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁        | ハンバーグ<br>ほうれん草と人参の<br>ソテー<br>大根とわかめの味噌汁 | ハム野菜炒め<br><br>エッグサラダ<br>コンソメジュリアン    | 鯖の塩焼き<br><br>ウインナーと野菜の<br>ソテー<br>じゃが芋とわかめの味噌汁 | 野菜のスクランブルエッグ<br><br>ベーコン<br>玉葱と油揚げの味噌汁 |
|  | E P F C S<br>760 22.7 14.7 134.1 2.7         | E P F C S<br>826 23.3 19.3 140.6 3.0 | E P F C S<br>744 22.8 15.2 128.0 1.7 | E P F C S<br>737 20.4 15.0 130.5 2.7    | E P F C S<br>843 20.6 26.6 129.3 2.9 | E P F C S<br>845 24.0 26.1 125.8 2.2          | E P F C S<br>803 24.6 26.1 125.9 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                           |

|          |  |                                      |  |                                     |  |   |                                      |
|----------|--|--------------------------------------|--|-------------------------------------|--|---|--------------------------------------|
| ■ライス280g |  |                                      |  |                                     |  |   |                                      |
| 昼食       | ソースかつ丼<br><br>ポテトの明太ソース                | 塩ワントン麺<br><br>ポテトの磯辺揚げ               | 深川丼<br><br>小松菜とひじきのお浸し                 | 梅とろろ昆布のうどん<br><br>焼売                | ビーフカレー<br><br>そら豆とポテトのマヨ和え             | 三色ピーマンとモッツアレ<br>ラのトマトクリームパスタ<br>きんぴらごぼう | 鶏肉の治部煮<br><br>切干大根の梅風味               |
|          | E P F C S<br>1,182 22.3 19.7 230.3 2.6 | E P F C S<br>991 29.4 8.1 194.0 10.4 | E P F C S<br>1,094 29.7 11.7 216.6 3.3 | E P F C S<br>964 18.3 9.7 196.2 6.6 | E P F C S<br>1,131 19.5 22.1 217.0 2.5 | E P F C S<br>1,049 26.4 12.8 208.8 2.2  | E P F C S<br>805 28.6 14.7 140.4 3.7 |
|          | 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 ■ライス280g |  |  |   |                                      |   |  |  |
| 夕食                      | メンチカツとピーマン<br>肉詰めフライ<br><br>白菜のお浸し<br>キャベツとしめじの味噌汁 | さばの漬け焼き<br><br>玉葱のおかか和え<br>わかめとえのきの味噌汁 | 1/2日分の野菜と<br>茹で豚のあんかけ<br>おくらとワカメの酢の物<br>大根と人参の味噌汁 | ちくぜん煮<br><br>白菜の塩昆布和え<br>小松菜とわかめの味噌汁 | 鶏の西京みそ焼き<br><br>キャベツと人参の辛子醤油<br>巻き麩となめこの味噌汁 | 肉団子と根菜の<br>黒酢あん<br>冬瓜のおかか和え<br>もやしと油揚げの味噌汁 | 和風おろし豚焼肉<br><br>わかめときゅうりの<br>酢味噌がけ<br>大根とわかめの味噌汁 |
|                         | E P F C S<br>822 17.2 23.1 135.7 2.5               | E P F C S<br>856 25.3 24.8 125.9 3.3   | E P F C S<br>775 23.3 11.8 144.6 4.0              | E P F C S<br>733 19.3 10.5 141.8 4.7 | E P F C S<br>947 41.4 24.8 137.8 5.4        | E P F C S<br>910 21.4 16.7 167.8 5.4       | E P F C S<br>742 22.0 16.2 126.9 4.0             |
|                         | 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                                     |

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<br>曜日  | 10月21日<br>(月)   | 10月22日<br>(火)   | 10月23日<br>(水)  | 10月24日<br>(木)                             | 10月25日<br>(金)                             | 10月26日<br>(土)                           | 10月27日<br>(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<br>食   | がんもの煮物<br>コーンじゃがバター風味<br>豆腐とわかめの味噌汁                         | ウィンナー<br>ブロッコリーの<br>ガーリック炒め<br>にらと卵のスープ               | カレー味野菜の<br>スクランブルエッグ<br>ひじきと切干大根の<br>きんぴら<br>大根と人参の味噌汁 | 肉団子の旨煮<br>れんこんポテトサラダ<br>じゃが芋とキャベツの<br>味噌汁 | ゆで卵<br>いんげんとベーコンの<br>ソテー<br>キャベツと玉葱のスープ   | 厚揚げのそぼろあん<br>ハム<br>じゃが芋とわかめの味噌汁         | ミートオムレツ<br>ピーマンのおかか和え<br>わかめと玉葱の味噌汁       |
|  | E P F C S<br>807 23.7 15.2 144.3 3.7                        | E P F C S<br>789 22.1 21.9 125.8 2.0                  | E P F C S<br>789 20.1 19.1 134.0 2.5                   | E P F C S<br>751 18.5 15.0 136.1 2.3      | E P F C S<br>740 22.1 16.6 126.8 2.8      | E P F C S<br>767 24.5 16.8 128.7 2.1    | E P F C S<br>704 20.2 11.0 131.8 2.5      |
|  | kcal g g g g<br>584 23.6 27.0 62.9 3.0                      | kcal g g g g<br>584 23.6 27.0 62.9 3.0                | kcal g g g g<br>584 23.6 27.0 62.9 3.0                 | kcal g g g g<br>584 23.6 27.0 62.9 3.0    | kcal g g g g<br>584 23.6 27.0 62.9 3.0    | kcal g g g g<br>584 23.6 27.0 62.9 3.0  | kcal g g g g<br>584 23.6 27.0 62.9 3.0    |
| ■ライス280g                                       |   |   |  |   |   |   |   |
| 昼<br>食   | 豚肉の生姜焼き丼<br>マカロニサラダ   | ベーコンとほうれん草の<br>和風スパゲティ<br>わかめと大根のレモン和え                | 叉焼炒飯<br>ピーマンの三色マリネ                                     | 肉ねぎうどん<br>冷奴1/4丁                          | チキンカレー<br>さつま芋ダイスサラダ                      | チキンカツ<br>フライドポテト                        | 鶏肉きんぴら丼<br>おくらのみぞれ和え                      |
|  | E P F C S<br>1,125 27.2 17.6 217.0 2.2                      | E P F C S<br>1,042 24.7 20.5 197.8 3.2                | E P F C S<br>1,058 20.4 14.8 213.4 3.5                 | E P F C S<br>985 29.0 12.0 185.6 4.9      | E P F C S<br>1,100 20.9 17.3 219.2 3.4    | E P F C S<br>834 19.6 18.8 145.1 2.5    | E P F C S<br>1,206 27.3 12.9 245.6 2.5    |
|  | kcal g g g g<br>1,125 27.2 17.6 217.0 2.2                   | kcal g g g g<br>1,042 24.7 20.5 197.8 3.2             | kcal g g g g<br>1,058 20.4 14.8 213.4 3.5              | kcal g g g g<br>985 29.0 12.0 185.6 4.9   | kcal g g g g<br>1,100 20.9 17.3 219.2 3.4 | kcal g g g g<br>834 19.6 18.8 145.1 2.5 | kcal g g g g<br>1,206 27.3 12.9 245.6 2.5 |
| ★現在はAのみ提供しています                                 |   |   |  |   |   |   |   |
| タ<br>食   | 豚野菜巻きフライと<br>玉子サラダフライ<br>きゅうりと茗荷の<br>和風ピクルス<br>キャベツとしめじの味噌汁 | 鶏肉のソテー<br>柚子胡椒ソース<br>蓮根といんげんの<br>マヨネーズ和え<br>わかめと麩の味噌汁 | ソーセージのカツ<br>豆もやしのナムル<br>わかめと玉葱の味噌汁                     | 鶏肉と根菜の甘酢<br>茄子のみぞれ和え<br>小松菜とわかめの味噌汁       | たらザンギ<br>きんぴらごぼう<br>もやしとわかめの味噌汁           | 肉団子と春雨のスープ煮<br>わかめのツナ炒め<br>キャベツとえのきの味噌汁 | 肉じゃが<br>切干大根とわかめの二杯酢<br>ごぼうの味噌汁           |
|  | E P F C S<br>793 17.4 19.2 136.1 3.6                        | E P F C S<br>936 35.4 29.2 131.2 4.0                  | E P F C S<br>786 19.8 17.2 137.1 3.2                   | E P F C S<br>1,081 28.0 37.3 156.9 5.4    | E P F C S<br>680 20.5 8.1 127.7 3.4       | E P F C S<br>888 22.0 25.0 142.9 5.5    | E P F C S<br>781 19.6 10.9 151.8 4.3      |
|  | kcal g g g g<br>793 17.4 19.2 136.1 3.6                     | kcal g g g g<br>936 35.4 29.2 131.2 4.0               | kcal g g g g<br>786 19.8 17.2 137.1 3.2                | kcal g g g g<br>1,081 28.0 37.3 156.9 5.4 | kcal g g g g<br>680 20.5 8.1 127.7 3.4    | kcal g g g g<br>888 22.0 25.0 142.9 5.5 | kcal g g g g<br>781 19.6 10.9 151.8 4.3   |

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<br>曜日 | 10月28日<br>(月) | 10月29日<br>(火) | 10月30日<br>(水) | 10月31日<br>(木) | 11月1日<br>(金) | 11月2日<br>(土) | 11月3日<br>(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 | チキンナゲット<br>茹で野菜のサラダ<br>豆腐とわかめの味噌汁    | 鶏団子の南蛮風<br>ジャーマンポテト<br>中華コーンスープ                                | きのこのスクランブル<br>小松菜とコーンの<br>じゃこ和え<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁 | 厚揚げと野菜の生姜煮<br>ペンネナポリタン<br>キャベツと大根の味噌汁 | ほうれん草オムレツ<br>ハムとブロッコリーの<br>マヨソース<br>トマトスープ                     | ベーコン<br>青じそパグッティー<br>ごぼうの味噌汁                                   | 温泉玉子<br>ハム野菜炒め<br>じゃが芋とキャベツの<br>味噌汁                            |
|    | E P F C S<br>827 26.6 18.9 138.0 2.6 | E P F C S<br>917 21.9 25.6 150.9 3.0<br>712 23.4 30.7 88.0 4.0 | E P F C S<br>797 20.7 17.7 137.2 2.5           | E P F C S<br>770 22.2 14.1 138.0 2.8  | E P F C S<br>725 18.8 13.8 131.3 2.3<br>520 20.3 18.9 68.4 3.3 | E P F C S<br>792 20.7 18.6 144.8 3.1<br>587 22.2 23.7 81.9 4.1 | E P F C S<br>775 23.4 17.0 131.2 2.8<br>570 24.9 22.1 68.3 3.8 |
|    | 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 | 赤のあんかけ炒飯<br>大根とツナの青じそサラダ               | かき玉うどん<br>さつま芋天                     | 大豆入り鶏そぼろ丼<br>切干大根の青じそ和え               | とんこつラーメン<br>焼き野菜の<br>味噌マヨソース           | ボークカレー<br>パプリカと大根のピクルス                 | (国領祭)        | (国領祭)        |
|    | E P F C S<br>1,034 19.7 11.5 214.0 5.2 | E P F C S<br>952 19.7 7.3 196.8 4.9 | E P F C S<br>1,008 24.9 6.4 212.9 1.9 | E P F C S<br>1,044 30.2 15.6 191.5 8.3 | E P F C S<br>1,080 19.9 16.3 217.4 3.2 | E P F C S    | E P F C S    |
|    | 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

|    |  |  |   |  |                                      |                                      |                                      |
|----|--|--|---|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 夕食 | 鶏のジューシー唐揚げ<br>青菜と白菜のぼん酢がけ<br>わかめと玉葱の味噌汁<br>アイスクリーム | ホキのカレーマヨ焼き<br>きゅうりの生姜醤油<br>もやしと油揚げの味噌汁 | チーズ入り芋もちと<br>ハンバーグ<br>ピリ辛こんにゃく<br>小松菜とわかめの味噌汁 | パンプキンシチュー<br>大根と人参のマヨサラダ<br>キャベツとしめじの味噌汁 | 青椒肉絲<br>花野菜のコンソメ煮<br>大根と人参の味噌汁       | アジフライ<br>白菜と春菊のみぞれ和え<br>しめじとわかめの味噌汁  | ポークチャップ<br>いんげんときこのお浸し<br>わかめと麩の味噌汁  |
|    | E P F C S<br>751 21.9 11.4 140.9 3.4               | E P F C S<br>730 21.8 18.9 115.1 2.5   | E P F C S<br>910 18.3 27.4 146.8 3.8          | E P F C S<br>928 23.0 27.3 149.1 3.9     | E P F C S<br>757 21.3 12.6 138.6 5.2 | E P F C S<br>835 26.3 18.9 138.3 3.7 | E P F C S<br>790 29.0 18.8 124.1 3.9 |
|    | 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。

