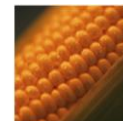




WEEKLY MENU



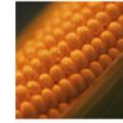
日	10月25日				10月26日				10月27日				10月28日				10月29日				10月30日				10月31日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン			
	味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁			
	高野豆腐				ハム野菜炒め				ミックススクランブル				肉団子のチリソース				カレーコロッケ				ポテトフライ				だし巻き卵			
	オムレツ				ポテトとレタスのサラダ				キャベツメンチカツ				温泉玉子				納豆				スパゲティとレタスのサラダ				冷奴			
朝食	茹で豚と千切り野菜の中華和え				サゴシの柚庵焼き				豆もやしとひじきのナムル				ふかしポテト				ハム野菜炒め				ほうれん草スクランブル				ごぼうのツナ和え			
	ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔			
	牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
朝食	709.0	25.4	24.2	4.2	560.5	20.1	17.1	3.6	716.5	26.4	30.6	3.5	835.0	25.0	28.1	4.8	688.0	20.6	26.9	2.8	620.0	19.6	22.1	2.7	550.5	20.4	19.5	1.9
昼食	鶏肉きんぴら丼				豚汁うどん				フランクカレー				おろし豚焼肉丼				とんこつ野菜ラーメン				鯖の味噌煮				いわしフライ丼 薬味だれ			
	キムチ冷奴				ピーマンのツナ和え				ミックスサラダ				香味野菜の青じそ風味				シュウマイ				さつま芋のレモン煮				大根の炒め煮			
	玉葱と油揚げの味噌汁				わかめご飯				ジュース				けんちん汁				ライス				ライス 春雨スープ				ライス ほうれん草と麴の味噌汁			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
昼食	803.0	26.0	16.6	4.2	885.0	27.0	18.3	5.9	1002.0	31.3	39.8	4.9	741.0	25.4	18.7	4.6	1143.0	37.9	19.8	11.5	1046.0	25.7	25.1	5.3	1442.0	31.7	40.9	5.7
夕食	茄子味噌炒めと餃子				グリルチキン ベーコンオニオンソース				つくねと野菜の含め煮				ハンバーグ&アジフライ				鶏天&ミートオムレツ				とんかつ				豚肉と野菜の塩炒め			
	副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜			
	マカロニとレタスのサラダ				キャベツの塩昆布和え				鯖の塩焼き				小松菜と白滝のおひたし				かぼちゃ煮				蓮根と竹輪のきんぴら				イカカツ			
	ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物			
夕食	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
A定食	900.0	18.7	26.4	4.9	910.0	37.5	28.1	4.8	886.0	28.0	27.1	4.7	845.0	26.6	22.3	4.4	950.0	43.1	25.3	4.7	938.0	22.4	36.0	3.2	809.0	22.8	19.3	4.1
B定食	529.0	9.3	5.3	1.3	480.0	9.4	1.4	2.5	683.0	20.4	18.7	2.7	461.0	8.2	1.1	1.8	612.0	12.9	8.7	2.7	494.0	9.1	2.2	2.1	565.0	11.7	6.2	1.9

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	2227	65.4	56.7	11.5	2141	70.5	50.2	13.2	2503	81.9	93.3	12.1	2229	67.8	58.5	12.5	2612	86.5	63.7	18.0	2382	61.0	66.3	10.6	2680	69.3	73.1	10.6



WEEKLY MENU

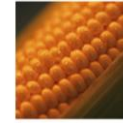


日	10月18日				10月19日				10月20日				10月21日				10月22日				10月23日				10月24日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・パン 味噌汁 ひじき煮 ブロッコリーの塩昆布和え ミックススクランブル ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 肉団子のチリソース ポテとレタスのサラダ 切干大根 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 コーンスクランブル カレーコロッケ 人参とキャベツの胡麻和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 肉野菜炒め 温泉玉子 えんどう豆の中華和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 大判唐揚げ 納豆 白菜と竹輪のごま酢和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 オニオンスクランブル ブロッコリーのナッツ和え かぼちゃとベーコンの和風煮 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 だし巻き卵 カレーフライドポテト なめ茸オクラ ふりかけ・海苔 牛乳			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	691.0	25.4	24.4	3.3	702.5	19.7	22.9	4.6	723.5	22.0	28.8	3.5	711.0	24.9	25.0	3.7	755.0	24.3	36.0	3.1	604.0	21.5	21.8	2.8	563.0	17.1	15.7	2.5
	味噌カツ丼 水菜のおかか和え ライス ほうれん草と麩の味噌汁				カニとホタテのクリームコロッケ 大根ときゅうりのキムチ和え ライス パンプキンスープ				ハヤシライス 温玉添え 茄子肉詰めフライ ライス コンソメジュリアン				鶏チャーシュー麺 味玉とチンゲン菜 ライス				豚キムチ丼 オクラと白滝のゴマ和え ライス 大根と油揚げの味噌汁				白身魚のグリル 野菜トマトソース コロッケ ライス ほうれん草と玉葱のスープ				油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース) 大根と人参のマヨサラダ ライス 春雨スープ			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	1239.0	31.3	22.6	5.9	985.0	19.1	29.5	5.7	798.0	24.3	27.1	4.8	982.0	41.7	23.1	9.6	1136.0	29.8	17.2	5.7	750.0	25.9	13.9	3.2	922.0	35.0	34.9	3.6
夕食	八宝菜				鶏唐青じそおろし & 鯡のテリヤキ				豚肉のマヨ味噌焼き & イワシフライ				チキンカレー炒めと カボチャコロッケ				和風おろしハンバーグ				厚揚げと挽き肉の中華炒め				塩豚と根菜のポトフ			
	副 菜 目玉焼き 				副 菜 小松菜と白滝のピーナツ ツ和え				副 菜 春雨の中華和え物				副 菜 小松菜とコーンのじゃこ 和え				副 菜 マカロニとレタスのサラ ダ				副 菜 バンバンジー(棒々鶏)				副 菜 切干大根の炒め煮			
	ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
A定食	852.0	28.8	25.1	5.5	807.0	34.9	21.1	3.2	900.0	25.2	30.5	3.4	793.0	24.4	16.7	3.6	843.0	25.3	20.1	6.8	929.0	35.0	32.0	4.4	785.0	24.9	19.2	3.6
B定食	616.0	15.2	13.9	2.9	492.0	9.4	3.9	1.4	509.0	8.4	1.9	1.8	509.0	12.4	3.6	2.6	513.0	8.5	4.3	1.8	564.0	13.6	7.9	1.6	521.0	10.4	3.7	1.9

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。



WEEKLY MENU



日	10月11日				10月12日				10月13日				10月14日				10月15日				10月16日				10月17日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	ご飯・パン 味噌汁 青梗菜のゆず醤油 オムレツ 和風マカロニサラダ  ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 鯖の塩焼き 切干大根とわかめの二杯酢 はすのきんぴら ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ミックススクランブル ジャーマンポテト ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 野菜コロッケ ひじき煮 大根と胡瓜の和風サラダ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 鶏肉団子の甘酢あん 納豆 茹で野菜のゴマ風味 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 照り焼きチキンのサラダ  、マト入りスクランブルエッグ 小松菜とえのきの梅和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ウインナーとマカロニコーンソテー フライドポテト 大根の明太和え ふりかけ・海苔 牛乳				
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		709.0	25.4	24.2	4.2	560.5	20.1	17.1	3.6	716.5	26.4	30.6	3.5	835.0	25.0	28.1	4.8	688.0	20.6	26.9	2.8	620.0	19.6	22.1	2.7	550.5	20.4	19.5	1.9
	昼食	かき玉うどん ゲソ唐揚げ 混ぜご飯(ゆかり)				豚塩カルビ丼 大根の梅肉和え もやしとインゲンの味噌汁				 チキンカツカレー ミックスサラダ 牛乳				 スタミナ味噌ラーメン 揚げ餃子 ライス				親子丼 ベーコンキャベツ炒め 大根と油揚げの味噌汁				皿うどん ちくわ天 ライス ワカメスープ				 鯖の和風カレーあんかけ めかぶとオクラの冷奴 ライス キャベツとわかめの味噌汁			
		栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		803.0	26.0	16.6	4.2	885.0	27.0	18.3	5.9	1002.0	31.3	39.8	4.9	741.0	25.4	18.7	4.6	1143.0	37.9	19.8	11.5	1046.0	25.7	25.1	5.3	1442.0	31.7	40.9	5.7
夕食		鶏天のおろしぼん酢 副 菜 花イカといんげんの豆板醤和え ご飯・汁物				麻婆野菜炒め 副 菜 かぼちゃのコロッケ ご飯・汁物				豚生姜焼き&魚フライ 副 菜 里芋の彩りあんかけ ご飯・汁物				焼き豆腐の四川あんかけ 副 菜 鶏唐揚げ ご飯・汁物				ゆで豚のピーナッツソースかけ 副 菜 ごぼうのピリ辛和え ご飯・汁物				鶏むね肉の回鍋肉 副 菜 春巻 ご飯・汁物				ハンバーグとイカフライ 副 菜 チャーシューと野菜のあえ物 ご飯・汁物			
		栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
	A定食	900.0	18.7	26.4	4.9	910.0	37.5	28.1	4.8	886.0	28.0	27.1	4.7	845.0	26.6	22.3	4.4	950.0	43.1	25.3	4.7	938.0	22.4	36.0	3.2	809.0	22.8	19.3	4.1
	B定食	529.0	9.3	5.3	1.3	480.0	9.4	1.4	2.5	683.0	20.4	18.7	2.7	461.0	8.2	1.1	1.8	612.0	12.9	8.7	2.7	494.0	9.1	2.2	2.1	565.0	11.7	6.2	1.9

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。