



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	11月22日 (月)	11月23日 (火)	11月24日 (水)	11月25日 (木)	11月26日 (金)	11月27日 (土)	11月28日 (日)
朝食	肉団子の旨煮 コーンスクランブル インゲンの胡麻和え サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	厚揚げとキャベツの味噌炒め 野菜コロッケ 大根の明太和え サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	和風スクランブル スパゲティとレタスのサラダ かぼちゃのそぼろあん サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	絹サヤの中華和え メンチカツ 切干大根 サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	ハム野菜炒め 納豆 かぼちゃのコロッケ サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	温泉玉子 ひじきと白滝の煮付け チキンナゲット サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	キャベツ・ツナコーン炒め 胡瓜とカニカマの梅マヨ和え サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン
	E 709 P 20.2 F 14.8 C 126.5 S 4.0 kcal g g g g	E 698 P 16.0 F 14.3 C 131.0 S 2.7 kcal g g g g	E 718 P 20.2 F 14.6 C 128.7 S 2.5 kcal g g g g	E 861 P 22.4 F 22.6 C 146.1 S 5.9 kcal g g g g	E 797 P 19.2 F 19.8 C 139.5 S 1.1 kcal g g g g	E 729 P 22.4 F 18.0 C 122.3 S 3.7 kcal g g g g	E 716 P 19.7 F 21.5 C 117.8 S 3.0 kcal g g g g
昼食	えび入り野菜かき揚げそば ピリ辛こんにゃく 混ぜご飯(ゆかり)	豚塩カルビ丼 切干大根の梅風味 にらと卵のスープ	魚フライカレー 牛乳 ミックスサラダ	とんこつ野菜ラーメン シュウマイ ライス	ジャコ炒飯 ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 春雨スープ	豚肉の南蛮焼き 冷奴 ライス ほうれん草と麩の味噌汁	ビビンバ丼 リヨネーズポテト ライス わかめスープ
	E 759 P 18.9 F 11.6 C 145.0 S 7.3 kcal g g g g	E 814 P 21.0 F 36.0 C 106.1 S 4.7 kcal g g g g	E 844 P 25.8 F 844.0 C 140.3 S 4.7 kcal g g g g	E 940 P 34.7 F 19.5 C 154.4 S 11.5 kcal g g g g	E 613 P 19.3 F 12.3 C 107.5 S 4.9 kcal g g g g	E 855 P 29.8 F 24.8 C 131.0 S 4.5 kcal g g g g	E 1,221 P 31.0 F 23.9 C 229.4 S 3.5 kcal g g g g
夕食	ポークソテーBBQソース 里芋の胡麻おかか和え ライス ほうれん草と玉葱のスープ	卵ロールフライとクリームコロッケ 白菜と竹輪のごま酢和え ライス ハーコンとキャベツのスープ	鶏天 しそ風味 & ほうれん草オムレツ ひじきと大豆の煮物 ライス 春雨スープ	さばの一口立田揚げ 肉団子の甘酢煮 ライス わかめと玉葱の卵スープ	月見ハンバーグ れんこんのカレーマヨ和え ライス 野菜スープ	チキンの味噌マヨソース & イワシフライ もやしとほうれん草のナムル ライス 玉葱と油揚げの味噌汁	プチカツと肉団子 切干大根の梅風味 ライス キャベツと玉葱のスープ
	E 958 P 29.7 F 29.7 C 23.0 S 4.0 kcal g g g g	E 1,002 P 21.1 F 30.4 C 163.6 S 3.5 kcal g g g g	E 930 P 28.3 F 33.2 C 133.1 S 3.1 kcal g g g g	E 1,014 P 37.5 F 31.1 C 146.8 S 5.7 kcal g g g g	E 973 P 27.9 F 30.8 C 148.4 S 4.7 kcal g g g g	E 962 P 34.7 F 30.2 C 140.7 S 5.8 kcal g g g g	E 808 P 22.1 F 21.5 C 135.0 S 3.4 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 曜日	11月15日 (月)	11月16日 (火)	11月17日 (水)	11月18日 (木)	11月19日 (金)	11月20日 (土)	11月21日 (日)
朝食	チャーシューのコーン 玉葱ソテー添え 里芋のそぼろあんかけ めかぶ土佐酢 サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	ミックススクランブル ポテトとレタスのサラダ 鯖の塩焼き サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	肉団子のチリソース 小松菜のピーナッツ和え きんぴらごぼう サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	厚揚げと高菜の炒め かぼちゃのコロッケ もやしの赤じそ和え サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	豚肉と野菜の中華和え 納豆 ジャーマンポテト サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	目玉焼き きゃべつメンチカツ ひじきと大豆の煮付け サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	ミートコロッケ 栗かぼちゃの含め煮 フロッコリーの 和風マスタード和え サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン
	E 729 P 20.7 F 15.6 C 130.6 S 3.7 kcal g g g g	E 784 P 23.8 F 24.3 C 117.0 S 2.8 kcal g g g g	E 697 P 17.7 F 14.9 C 127.1 S 3.2 kcal g g g g	E 758 P 16.0 F 18.8 C 134.4 S 4.9 kcal g g g g	E 777 P 21.9 F 20.4 C 132.0 S 1.1 kcal g g g g	E 832 P 25.6 F 24.8 C 131.7 S 2.8 kcal g g g g	E 782 P 16.4 F 14.3 C 151.3 S 4.8 kcal g g g g
昼食	親子丼 ほうれん草と きのこのみぞれ和え ライス 大根とワカメの味噌汁	スパゲッティー ミートソース ビーンズサラダ ライス コンソメジュリアン	唐揚げカレー 牛乳 ミックスサラダ	中華丼 揚げ餃子 ワカメスープ	鶏チャーシュー麺 ツナキャベツ パン	キムチ焼うどん 水菜と胡瓜の塩昆布和え ライス ほうれん草と玉葱のスープ	鰯のごま照りと焼売 スパゲティとレタスのサラ ダ ライス 春雨スープ
	E 1,130 P 34.5 F 17.8 C 213.6 S 5.0 kcal g g g g	E 808 P 22.1 F 15.5 C 149.4 S 3.5 kcal g g g g	E 909 P 25.6 F 909.0 C 138.3 S 4.3 kcal g g g g	E 775 P 21.7 F 23.5 C 121.8 S 6.0 kcal g g g g	E 1,281 P 48.7 F 33.0 C 196.9 S 9.8 kcal g g g g	E 837 P 23.8 F 21.8 C 136.8 S 2.9 kcal g g g g	E 834 P 19.6 F 9.3 C 169.0 S 3.7 kcal g g g g
夕食	豚焼肉とイワシフライ スパゲッティサラダ ライス 中華コーンスープ	照焼きハンバーグ レンコンと厚揚げの炒め煮 ライス 大根とわかめの味噌汁	五目団子と根菜の煮物 豆もやしとひじきのナムル ライス もやしと油揚げの味噌汁	鶏肉のピーナッツ焼き &サーモンフライ カリフラワーのカレー煮 ライス コーンと玉葱のスープ	厚揚げと挽き肉の中華炒め 切干大根とわかめの二杯酢 ライス 白菜とチンゲン菜の中華 スープ	チキンカツ 小松菜とえのきの梅和え ライス わかめと玉葱の卵スープ	豚しゃぶの ピリ辛サラダ仕立て 鯖の竜田揚げ ライス コンソメジュリアン
	E 1,023 P 28.5 F 28.5 C 35.6 S 4.8 kcal g g g g	E 848 P 26.1 F 23.3 C 135.2 S 5.9 kcal g g g g	E 696 P 19.7 F 8.4 C 141.3 S 5.8 kcal g g g g	E 806 P 31.3 F 18.3 C 132.5 S 4.1 kcal g g g g	E 827 P 28.9 F 25.6 C 124.4 S 4.0 kcal g g g g	E 893 P 25.2 F 25.6 C 142.3 S 5.2 kcal g g g g	E 957 P 36.9 F 36.3 C 122.9 S 4.3 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

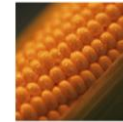


日 曜日	11月8日 (月)	11月9日 (火)	11月10日 (水)	11月11日 (木)	11月12日 (金)	11月13日 (土)	11月14日 (日)
朝食	五目炒り豆腐 厚揚げの煮付け 鶏肉と蓮根の カレーマヨネーズ和え サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	ほうれん草スクランブル マカロニとレタスのサラダ 粉ふき芋 サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	鶏団子の南蛮風 小松菜と白滝のごま和え ひじきと大豆の煮物 サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	肉じゃがコロッケ 温泉玉子 ほうれん草とベーコンのソテー サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	切干大根 ソーセージと 青菜のスクランブルエッグ さつま芋ダイスサラダ サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	だし巻き卵 きゃべつメンチカツ アジアン風ホクホクポテト サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	肉団子のチリソース 和風スクランブル 小松菜のえごまナムル サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン
	E P F C S 734 19.5 18.5 125.9 4.2 kcal g g g g	E P F C S 719 18.1 14.3 132.3 2.7 kcal g g g g	E P F C S 704 18.0 15.7 127.2 3.8 kcal g g g g	E P F C S 855 21.5 27.7 132.1 5.0 kcal g g g g	E P F C S 778 21.1 17.0 139.0 3.3 kcal g g g g	E P F C S 790 20.6 20.6 134.9 3.5 kcal g g g g	E P F C S 726 20.5 18.2 121.8 2.9 kcal g g g g
昼食	鶏の唐揚げ 胡瓜とカニカマの 梅マヨ和え ライス 味噌けんちん汁	スタミナ丼 栗かぼちゃの含め煮 ライス 春雨スープ	エッグカレー コーヒー牛乳 カレー 揚げ物	五目味噌ラーメン 春巻 ライス	豚肉ごぼう炒め丼 あんかけ豆腐 大根と油揚げの味噌汁	ハムカツ 冬瓜のみぞれ和え ライス 玉子スープ	鯖の生姜煮 かぼちゃのコロッケ ライス 大根と油揚げの味噌汁
	E P F C S 1,008 31.4 30.1 156.1 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,239 27.5 15.1 257.3 3.5 kcal g g g g	E P F C S 912 22.7 912.0 135.7 3.9 kcal g g g g	E P F C S 1,199 32.2 28.9 203.1 9.4 kcal g g g g	E P F C S 801 27.1 20.7 129.5 3.4 kcal g g g g	E P F C S 865 19.7 20.7 153.3 5.8 kcal g g g g	E P F C S 973 27.5 35.1 133.9 2.9 kcal g g g g
夕食	ロールキャベツ デミグラス仕立て じゃがいものカレー炒め ライス 洋野菜のスープ	ハンバーグきのこソースと 魚フライ オクラおろし ライス わかめと玉葱の卵スープ	おでん スパゲッティサラダ ライス 豚汁	チキンカツの 和風おろしあん 小松菜の白和え ライス もやしとインゲンの味噌汁	串カツ&スペインオムレツ ペンネナポリタン ライス 野菜のトマトスープ	セサミチキンソテー &目玉フライ 白菜とベーコンの炒め ライス もやしと人参のスープ	回鍋肉 ブロッコリーの カレーマヨ和え ライス わかめスープ
	E P F C S 811 21.4 21.4 11.7 3.9 kcal g g g g	E P F C S 860 26.3 19.2 148.8 5.0 kcal g g g g	E P F C S 894 24.8 27.4 139.9 4.9 kcal g g g g	E P F C S 787 22.4 16.8 140.8 4.2 kcal g g g g	E P F C S 784 22.3 13.2 147.8 3.6 kcal g g g g	E P F C S 1,038 37.3 49.4 123.1 3.4 kcal g g g g	E P F C S 836 24.6 24.6 135.4 4.6 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	11月1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				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	ご飯・パン 味噌汁 小松菜とコーンのじゃこ和え オムレツ 野菜コロッケ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ほうれん草スクランブル 高野豆腐 大根の梅和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 鶏団子の南蛮風 温泉玉子 レンコンサラダ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 トマト入りスクランブルエッグ 納豆 カレーコロッケ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ウインナーと野菜のソテー ひじきと大豆の煮物 スパゲティとレタスのサラダ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 鯖の塩焼き 絹サヤの中華和え アジア風ホクホクポテト ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 いわしの青海苔フライ 和風スクランブル ブロッコリーのマヨ和え 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)
		698.0	22.0	19.4	4.3	564.0	23.1	18.5	3.9	697.0	22.5	28.3	3.4	845.0	26.1	33.4	3.2	665.0	22.3	28.1	3.7	643.0	22.6	25.0	3.6	736.0	27.1	33.2	2.4
昼食	チキンソースかつ丼 ブロッコリーの塩昆布和え 豆腐とワカメの味噌汁				けんちんうどん 栗かぼちゃの含め煮 混ぜご飯(ゆかり)				豚キムチ丼 そぼろ肉じゃが ほうれん草と玉葱のスープ				唐揚げカレー ミックスサラダ 牛乳				タンメン 焼き餃子 ライス				ミックスフライ 小松菜とチャーシューの炒め ライス ミネストローネスープ				揚げ餃子と焼売 ポテトの醤油バター風味 ライス わかめスープ				
	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)
		713.0	20.5	17.0	4.9	872.0	24.7	13.4	6.9	890.0	26.8	27.3	3.8	750.0	24.2	18.0	5.7	831.0	27.3	14.4	8.9	962.0	22.5	27.1	4.7	1105.0	29.1	34.1	4.6
夕食	ハンバーグシチュー 副菜 マカロニと玉葱のサラダ ご飯・汁物				青菜と豚肉の香り炒め 副菜 白身魚フライ ご飯・汁物				サーモンムニエル アーモンドソース 副菜 豚挽肉とインゲンの味噌炒め ご飯・汁物				照焼きチキンとアジフライ 副菜 小松菜の白和え ご飯・汁物				グラタンコロッケと ポークソテー 副菜 厚揚げと筍のうま煮 ご飯・汁物				牛肉とごぼうの マスタードソース炒め 副菜 冷奴 ご飯・汁物				チャブチェ 副菜 ほうれん草のえごまナムル 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)	食塩相当量 (g)
	A定食	848.0	23.3	19.1	4.5	753.0	22.4	18.4	3.4	872.0	31.8	25.7	3.5	891.0	36.3	19.3	4.3	932.0	25.0	33.5	3.4	886.0	25.2	25.1	2.7	1014.0	18.4	24.8	6.1
	B定食	525.0	8.7	4.4	1.3	589.0	14.3	8.5	2.0	544.0	10.8	8.6	2.0	518.0	11.2	3.6	2.4	563.0	13.4	8.0	2.3	502.0	12.4	4.2	0.8	557.0	10.6	7.4	2.5

※ 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。

※ 夕食がセレクトの場合、どちらかが売り切れた場合はもう一方の献立を召し上がっていただくことになりますので、あらかじめご了承ください。