	Wee!	kly Menu	TO SEE				COMPASS
	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(⊟)
	ウインナーと マカロニコーンソテー	ブロッコリーの ガーリック炒め	チキンナゲット	ジャーマンポテト	肉野菜炒め	だし巻き卵	白身魚フライ
	カレーフライドポテト	牛肉コロッケ	ほうれん草と コーンのソテー	バンバンジー(棒々鶏)	納豆	鯖の塩焼き	マカロニとレタスのサラダ
+0	キャベツの粒マスタード和え	もやしとわかめ中華サラダ	ポテトサラダ	ひじきと大豆の煮物	小松菜と白滝のごま和え	さつま芋ダイスサラダ	ほうれん草のおかか和え
朝	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ
食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 牛乳
	汁物	汁物	汁物	汁物	汁物	汁物	汁物
	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物
	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン
	825 20.6 18.8 145.9 3.7 kcal g g g	757 15.1 19.8 134.4 3.0 kcal g g g	784 20.9 21.0 132.8 3.2 kcal g g g	733 20.1 19.3 125.8 4.8 kcal g g g	662 20.0 12.5 122.4 1.3 kcal g g g	700 19.4 17.3 117.9 3.2 kcal g g g	709 20.7 15.0 126.0 3.6 kcal g g g
	1001 6 6 6	11001 6 6 6	110001 6 6 6	1001 6 6 6	11001 5 5 5	11001 6 6 6	1001 6 6 6
	鶏肉きんぴら丼	タンメン	串カツカレー	豚肉の卵とじ丼	月見うどん	ソーセージのカツ	チキンソースかつ丼
·	えんどう豆の中華和え	春巻	コーヒー牛乳	小松菜のナムル	コロッケ	ちゃんこ鍋風煮	里芋のそぼろあんかけ
昼		メロンパン			にはずると(ひかん)	= 17	= 17
食	キャベツと油揚げの味噌汁		ミックスサラダ	キャベツと玉葱のスープ	混ぜご飯(ゆかり)	ライス ほうれん草と麩の味噌汁	ライス 玉子スープ
	イヤベノと油物リの味噌川		S 9 7 7 9 7 9	イヤハノと玉忍のスーク		Id J1170早に处の場合/    	アナゲーン
	E P F C S 812 22.7 17.4 142.4 4.1 kcal g g g g	E P F C S 870 25.0 19.6 147.4 8.4 kcal g g g g	E P F C S 867 23.4 867.0 144.2 3.9 kcal g g g g	E P F C S 721 27.0 18.2 114.8 4.4 kcal g g g g	E P F C S 901 23.7 17.0 160.8 6.5 kcal g g g g	E P F C S 830 25.0 20.2 140.7 4.3 kcal g g g g	E P F C S 1,189 26.7 17.6 237.2 4.1 kcal g g g g
*					T		
<b>*</b>	ハンバーグ&魚フライ	鶏の照り焼き&目玉焼き	きんぴら焼肉&コーンフライ	焼き豆腐の肉野菜あん	鶏肉の洋風唐揚げ	野菜旨煮とポーク焼売	ビックメンチカツ
夕	茄子のみぞれ和え 🚮	たたきごぼう	バンサンスー	焼きそば	大根の梅肉和え	明太子スパゲッティ	わかめと大根のレモン和え
	ライス 🎳	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス
食	わかめスープ	大根とワカメの味噌汁	野菜スープ	もやしとわかめの味噌汁	カレースープ	わかめと玉葱の卵スープ	もやしと人参のスープ
	E P F C S 946 26.5 26.5 34.5 5.7 kcal g g g g	E P F C S 868 28.5 28.6 127.9 4.3 kcal g g g g	E P F C S 834 20.5 17.3 154.5 4.2 kcal g g g g	E P F C S 860 31.6 20.6 143.0 5.1 kcal g g g g	E P F C S 882 24.0 25.5 143.3 3.9 kcal g g g g	E P F C S 838 23.9 13.3 160.0 4.8 kcal g g g g	E P F C S 945 21.0 36.4 138.0 3.5 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。

	Wee!	kly Ment	I TOSK				COMPASS			
B	11月22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			
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(⊟)			
		厚揚げとキャベツの味噌炒め	和風スクランブル	#サヤの中華和え	ハム野菜炒め	温泉玉子	キャベツ・ツナコーン炒め			
	コーンスクランブル	野菜コロッケ	スパゲティとレタスのサラ	メンチカツ	納豆	ひじきと白滝の煮付け				
			<b>ダ</b>				胡瓜とカニカマの			
±0	インゲンの胡麻和え	大根の明太和え	かぼちゃのそぼろあん	切干大根	かぼちゃのコロッケ	チキンナゲット	梅マヨ和え			
朝	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ			
食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
	汁物	汁物	汁物	汁物	汁物	汁物	汁物			
	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物			
	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン EPFCS	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン EPFCS	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン			
	709 20.2 14.8 126.5 4.0 kcal g g g	698 16.0 14.3 131.0 2.7 kcal g g g	718 20.2 14.6 128.7 2.5 kcal g g g	861 22.4 22.6 146.1 5.9 kcal g g g g	797 19.2 19.8 139.5 1.1 kcal g g g	729 22.4 18.0 122.3 3.7 kcal g g g	716 19.7 21.5 117.8 3.0 kcal g g g			
			T		T					
	えび入り野菜かき揚げそば	豚塩カルビ丼	魚フライカレー	とんこつ野菜ラーメン	ジャコ炒飯	豚肉の南蛮焼き	ビビンバ丼			
	<b>えび入り野菜かき揚げそば</b> ピリ辛こんにゃく	<b>豚塩カルビ丼</b> 切干大根の梅風味	魚フライカレー 牛乳	<b>とんこつ野菜ラーメン</b> シュウマイ	ツナとブロッコリーの	<b>豚肉の南蛮焼き</b> 冷奴	<b>ビビンバ丼</b> リヨネーズポテト			
昼										
				シュウマイ	ツナとブロッコリーの					
屋食	ピリ辛こんにゃく			シュウマイ	ツナとブロッコリーの	冷奴	リヨネーズポテト			
	ピリ辛こんにゃく	切干大根の梅風味	牛乳	シュウマイ ライス	ッナとブロッコリーの マカロニサラダ 春雨スープ	冷奴 ライス ほうれん草と麩の味噌汁	リヨネーズポテト ライス わかめスープ			
	ピリ辛こんにゃく	切干大根の梅風味	牛乳	シュウマイ	ツナとブロッコリーの マカロニサラダ	冷奴 ライス ほうれん草と麩の味噌汁 E P F C S 855 298 248 131.0 4.5	リヨネーズポテト ライス わかめスープ E P C S 1,221 31.0 23.9 229.4 3.5			
	ピリ辛こんにゃく 混ぜご飯(ゆかり) E P F C S 759 18.9 11.6 145.0 7.3	切干大根の梅風味 にらと卵のスープ E P F C S 814 21.0 36.0 106.1 4.7	牛乳 ミックスサラダ E P F C S 844 25.8 844.0 140.3 4.7	シュウマイ ライス E P F C S 940 34.7 19.5 154.4 11.5	ッナとブロッコリーの マカロニサラダ 春雨スープ E P F C S 613 19.3 12.3 107.5 4.9	冷奴 ライス ほうれん草と麩の味噌汁 E P F C S 855 298 248 131.0 4.5	リヨネーズポテト  ライス  わかめスープ  E P C S 1,221 31.0 23.9 229.4 3.5			
	ピリ辛こんにゃく 混ぜご飯(ゆかり) E P F C S 759 18.9 11.6 145.0 7.3	切干大根の梅風味 にらと卵のスープ E P F C S 814 21.0 36.0 106.1 4.7	牛乳 ミックスサラダ E P F C S 844 25.8 844.0 140.3 4.7	シュウマイ ライス E P F C S 940 34.7 19.5 154.4 11.5	ッナとブロッコリーの マカロニサラダ 春雨スープ E P F C S 613 19.3 12.3 107.5 4.9	冷奴 ライス ほうれん草と麩の味噌汁 E P F C S 855 298 248 131.0 4.5	リヨネーズポテト ライス わかめスープ E P C S 1,221 31.0 23.9 229.4 3.5			
食 * <b>)</b>	ピリ辛こんにゃく 混ぜご飯(ゆかり) E P F C S 759 18.9 11.6 145.0 7.3 kcal g g g g	切干大根の梅風味 にらと卵のスープ EPFCS 814 210 360 106.1 4.7 kcal g g g g	キ乳 ミックスサラダ E P F C S 844 25.8 844.0 140.3 4.7 kcal g g g g	シュウマイ ライス E P F C S 940 34.7 19.5 154.4 11.5 kcal g g g g	ッナとブロッコリーの マカロニサラダ 春雨スープ E P F C S 613 19.3 12.3 107.5 4.9 kcal g g g g	冷奴 ライス ほうれん草と麩の味噌汁   E P F C S S   S E S S   S S S S S S S S S S S S	リヨネーズポテト ライス わかめスープ E P C S 1,221 31.0 23.9 229.4 3.5 kcal g g g g			
	ピリ辛こんにゃく 混ぜご飯(ゆかり) TE P F C S 759 18.9 11.6 145.0 7.3 kcal g g g g g g g g g g	切干大根の梅風味 にらと卵のスープ  E P F C S S 144 21.0 36.0 106.1 4.7 kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	キ乳 ミックスサラダ  E P F C S 844 25.8 844.0 140.3 4.7 kcal g g g g 第天 しそ風味 &ほうれん草オムレツ	シュウマイ ライス E P F C S 940 34,7 19.5 154.4 11.5 kcal g g g g	ッナとブロッコリーの マカロニサラダ 春雨スープ 613 19.3 123 107.5 4.9 kcal g g g g	冷奴 ライス ほうれん草と麩の味噌汁 E PFCS 855 298 248 131.0 4.5 kcal g g g g g チキンの味噌マヨソース &イワシフライ	リヨネーズポテト ライス わかめスープ E P C S 1.221 31.0 23.9 229.4 3.5 kcal g g g g			
食 * <b>)</b>	ピリ辛こんにゃく 混ぜご飯(ゆかり)  E P F C S 759 189 11.6 145.0 7.3 kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	切干大根の梅風味  にらと卵のスープ  E P F C S S 14 21.0 36.0 106.1 4.7 g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	キ乳 ミックスサラダ  E P F C S S 844 25.8 844.0 140.3 4.7 kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	シュウマイ ライス E P F C S 940 34.7 19.5 154.4 11.5 kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	ッナとブロッコリーの マカロニサラダ 春雨スープ 「日本のでは、123 107.5 4.9 kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	冷奴	リヨネーズポテト ライス わかめスープ E P F C S S 1,221 31.0 23.9 229.4 3.5 kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g			
食 * <b>)</b> タ	ピリ辛こんにゃく 混ぜご飯(ゆかり)    Total	切干大根の梅風味  にらと卵のスープ  E P F C S S T S T S T S T S T S T S T S T S T	キ乳 ミックスサラダ  E PFCS S 844 0 140.3 4.7 kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	シュウマイ ライス  E P F C S 940 34.7 19.5 154.4 11.5 kcal g g g g g  さばの一口立田揚げ  肉団子の甘酢煮 ライス	ッナとブロッコリーの マカロニサラダ 春雨スープ 「日間では、193 123 107.5 4.9 kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	冷奴	リヨネーズポテト ライス わかめスープ E F C S S 1,221 31,0 23,9 229,4 3,5 kcal g g g g g プチカツと肉団子 切干大根の梅風味 ライス			

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。

	Weel Weel	kly Menu	1788				COMPASS			
曜日	<b>11月15日</b> <sub>(月)</sub>	<b>11月16日</b> 火火	<b>11月17日</b> (水)	<b>11月18日</b> (本)	11月19日	<b>11月20日</b> (土)	11月21日 <sup>(日)</sup>			
	チャーシューのコーン 玉葱ソテー添え	ミックススクランブル	肉団子のチリソース	厚揚げと高菜の炒め	豚肉と野菜の中華和え	目玉焼き	ミートコロッケ			
	里芋のそぼろあんかけ	ポテトとレタスのサラダ	小松菜のピーナッツ和え	かぼちゃのコロッケ	納豆	きゃべつメンチカツ	栗かぼちゃの含め煮			
	めかぶ土佐酢	鯖の塩焼き	きんぴらごぼう	もやしの赤じそ和え	ジャーマンポテト	ひじきと大豆の煮付け	プロッコリーの 和風マスタード和え			
朝	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ 🏄	サラダ	サラダ	サラダ			
食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
R	汁物	汁物	汁物	汁物	汁物	汁物	汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物			
	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物				
	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン			
	E P F C S 729 20.7 15.6 130.6 3.7 kcal g g g g	E P F C S 784 23.8 24.3 117.0 2.8 kcal g g g g	E P F C S 697 17.7 14.9 127.1 3.2 kcal g g g g	E P F C S 758 16.0 18.8 134.4 4.9 kcal g g g g	E P F C S 777 21.9 20.4 132.0 1.1 kcal g g g g	E P F C S 832 25.6 24.8 131.7 2.8 kcal g g g g	E P F C S 782 16.4 14.3 151.3 4.8 kcal g g g g			
		7 (PL) — .								
	親子丼	スパゲッティー ミートソース	唐揚げカレー	中華丼	鶏チャーシュー麺	キムチ焼うどん	鯵のごま照りと焼売			
	<b>親子丼</b> ほうれん草と きのこのみぞれ和え		<b>唐揚げカレー</b> 牛乳	<b>中華丼</b> 揚げ餃子	<b>鶏チャーシュー麺</b> ツナキャベツ	<b>キムチ焼うどん</b> 水菜と胡瓜の塩昆布和え	<b>鯵のごま照りと焼売</b> スパゲティとレタスのサラ ダ			
昼	ほうれん草と きのこのみぞれ和え	ミートソース			ツナキャベツ	水菜と胡瓜の塩昆布和え	スパゲティとレタスのサラ ダ			
	ほうれん草と きのこのみぞれ和え ライス	ミートソース ビーンズサラダ ライス	牛乳	揚げ餃子		水菜と胡瓜の塩昆布和え	スパゲティとレタスのサラ ダ ライス			
昼食	ほうれん草と きのこのみぞれ和え	ミートソース ビーンズサラダ			ツナキャベツ	水菜と胡瓜の塩昆布和え	スパゲティとレタスのサラ ダ			
	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	ミートゾース ビーンズサラダ ライス コンソメジュリアン E P F C S 808 22.1 15.5 149.4 3.5	牛乳 ミックスサラダ E P F C S 909 25.6 909.0 138.3 4.3	揚げ餃子 ワカメスープ E P F C S 775 21.7 23.5 121.8 6.0	ツナキャベツ パン パン E P F C S 1,281 48.7 33.0 196.9 9.8	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 E P F C S 837 238 218 1368 29	スパゲティとレタスのサラ ダ ライス 春雨スープ E P F C S 834 19.6 9.3 169.0 3.7			
	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	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	牛乳 牛乳 ミックスサラダ	揚げ餃子 ワカメスープ E P F C S	ツナキャベツ パン E P F C S	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	スパゲティとレタスのサラ ダ ライス 春雨スープ			
	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	ミートゾース ビーンズサラダ ライス コンソメジュリアン E P F C S 808 22.1 15.5 149.4 3.5	牛乳 ミックスサラダ E P F C S 909 25.6 909.0 138.3 4.3	揚げ餃子 ワカメスープ E P F C S 775 21.7 23.5 121.8 6.0	ツナキャベツ パン パン E P F C S 1,281 48.7 33.0 196.9 9.8	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 E P F C S 837 238 218 1368 29	スパゲティとレタスのサラ ダ ライス 春雨スープ E P F C S 834 19.6 9.3 169.0 3.7			
食 * <b>)</b>	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 E P F C S 1,130 34.5 17.8 213.6 5.0 kcal g g g g	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 E P F C S 808 22.1 15.5 149.4 3.5 kcal g g g g	牛乳 ミックスサラダ E P F C S 909 25.6 909.0 138.3 4.3 kcal g g g g	揚げ餃子  ワカメスープ  E P F C S 775 21.7 23.5 121.8 6.0 kcal g g g g g  鶏肉のピーナッツ焼き	ツナキャベツ パン パン 1,281 48.7 33.0 196.9 9.8 kcal g g g g	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 E P F C S 837 23.8 21.8 136.8 2.9 kcal g g g g	スパゲティとレタスのサラ ダ ライス 春雨スープ E P F C S 834 19.6 9.3 169.0 3.7 kcal g g g g			
	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 E P F C S 1.130 34.5 17.8 213.6 5.0 kcal g g g g g	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 E P F C S 808 22.1 15.5 149.4 3.5 kcal g g g g g	キ乳         ミックスサラダ         E P F C S 909 25.6 909.0 138.3 4.3 kcal g g g g g         大目団子と根菜の煮物	掲げ餃子  ワカメスープ  E P F C S 775 21.7 23.5 121.8 6.0 kcal g g g g g g  鶏肉のピーナッツ焼き &サーモンフライ	ツナキャベツ パン 1.281 48.7 33.0 196.9 9.8 kcal g g g g g	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 E P F C S 837 238 218 1368 29 kcal g g g g	スパゲティとレタスのサラ ダ ライス 春雨スープ E P F C S 834 19.6 9.3 169.0 3.7 kcal g g g g m Bをしゃぶの ピリ辛サラダ仕立て			
食 * <b>)</b>	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 E P F C S 1,130 34.5 17.8 213.6 5.0 kcal g g g g	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  E P F C S 808 22.1 15.5 149.4 3.5 kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	中乳	掲げ餃子  プカメスープ  F P F C S C S 775 21.7 23.5 121.8 6.0 g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	ツナキャベツ パン 1,281 48.7 33.0 196.9 9.8 kcal g g g g  厚揚げと挽き肉の中華炒め 切干大根とわかめの二杯酢	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 E P F C S 837 23.8 21.8 136.8 29 kcal g g g g g チキンカツ 小松菜とえのきの梅和え	スパゲティとレタスのサラダ ライス 春雨スープ E P F C S 834 19.6 9.3 169.0 3.7 kal g g g g 豚しゃぶの ピリ辛サラダ仕立て 鯖の竜田揚げ			
食 * <b>)</b> 夕	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 E 1.130 34.5 17.8 213.6 5.0 kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	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  E 808 22.1 15.5 149.4 3.5 kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	キ乳	揚げ餃子  プカメスープ  E 775 21.7 23.5 121.8 60 g  ***********************************	ツナキャベツ パン パン 「E P F C S S 1,281 48.7 33.0 196.9 9.8 kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	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 E P F C S 837 238 218 1368 29 kcal g g g g チキンカツ 小松菜とえのきの梅和え ライス	スパゲティとレタスのサラダ ライス 春雨スープ  E P F C S 834 196 9.3 1690 3.7 kcal g g g g g  豚しゃぶの ピリ辛サラダ仕立て  鯖の竜田揚げ ライス			

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。

	Weel Weel	kly Menu	1783				COMPASS				
曜日	<b>11月8日</b> (月)	<b>11月9日</b> (火)	11月10日 (水)	11月11日 (木)	11月12日 (金)	<b>11月13日</b> (土)	<b>11月14日</b> (⊟)				
						<u> </u>					
	五目炒り豆腐	ほうれん草スクランブル	鶏団子の南蛮風	肉じゃがコロッケ	切干大根	だし巻き卵	肉団子のチリソース				
	厚揚げの煮付け	マカロニとレタスのサラダ	小松菜と白滝のごま和え	温泉玉子	ソーセージと 青菜のスクランブルエッグ	きゃべつメンチカツ	和風スクランブル				
±n	鶏肉と蓮根の カレーマヨネーズ和え	粉ふき芋	ひじきと大豆の煮物	ほうれん草とベーコンのソ   テー	さつま芋ダイスサラダ	アジアン風ホクホクポテト	小松菜のえごまナムル				
朝	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ				
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
食	汁物	   汁物	   汁物	汁物	├ 汁物	<b>/</b>	汁物				
	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物	ご飯・ふりかけ・漬け物				
	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン	パン・ジャム・マーガリン	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				
	<b>国本国际</b> 的会										
A	鶏の唐揚げ スタミナ丼										
	鶏の唐揚げ	スタミナ丼	エッグカレー	五目味噌ラーメン	豚肉ごぼう炒め丼	ハムカツ	鯖の生姜煮				
	Service Contraction	スタミナ丼 栗かぼちゃの含め煮	エッグカレー コーヒー牛乳	五目味噌ラーメン	豚肉ごぼう炒め丼 あんかけ豆腐	ハムカツ 冬瓜のみ <b>そ</b> れ和え	鯖の生姜煮 かぼちゃのコロッケ				
昼	鶏の唐揚げ 胡瓜とカニカマの										
昼	鶏の唐揚げ 胡瓜とカニカマの										
昼食	鶏の唐揚げ 胡瓜とカニカマの 梅マヨ和え	栗かぼちゃの含め煮	コーヒー牛乳	春巻		冬瓜のみぞれ和え	かぼちゃのコロッケ				
	鶏の唐揚げ 胡瓜とカニカマの 梅マヨ和え ライス	栗かぼちゃの含め煮 ライス	コーヒー牛乳	春巻	あんかけ豆腐	冬瓜のみぞれ和え ライス	かぼちゃのコロッケ				
	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	栗かぼちゃの含め煮 ライス 春雨スープ E P F C S 1,239 27.5 15.1 257.3 3.5	コーヒー牛乳 揚げ物 E P F C S 912 22.7 912.0 135.7 3.9	春巻 ライス E P F C S 1.199 32.2 28.9 203.1 9.4	あんかけ豆腐 大根と油揚げの味噌汁 E P F C S 801 27.1 20.7 129.5 3.4	冬瓜のみぞれ和え ライス 玉子スープ E P F C S 865 19.7 20.7 153.3 5.8	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 973 27.5 35.1 133.9 2.9				
食 * <b>)</b>	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 E P F C S 1.008 31.4 30.1 156.1 4.0 kcal g g g g	栗かぼちゃの含め煮 ライス 春雨スープ E P F C S 1.239 27.5 15.1 257.3 3.5 kcal g g g g	コーヒー牛乳 揚げ物 E P F C S 912 22.7 912.0 135.7 3.9 kcal g g g g おでん	春巻 ライス E P F C S 1,199 322 289 203.1 9.4 kcal g g g g g	あんかけ豆腐  大根と油揚げの味噌汁  E P F C S 801 27.1 20.7 129.5 3.4 kcal g g g g	冬瓜のみぞれ和え ライス 玉子スープ E P F C S 865 19.7 20.7 153.3 5.8 kcal g g g g	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 973 27.5 35.1 133.9 2.9 kcal g g g g  回鍋肉 プロッコリーの				
	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 E P F C S 1.008 31.4 30.1 156.1 4.0 kcal g g g g	栗かぼちゃの含め煮 ライス 春雨スープ E P F C S 1.239 27.5 15.1 257.3 3.5 kcal g g g g ハンパーグきのこソースと 魚フライ	コーヒー牛乳 揚げ物 E P F C S 912 22.7 912.0 135.7 3.9 kcal g g g g	春巻 ライス E P F C S 1.199 32.2 28.9 203.1 9.4 kcal g g g g チキンカツの 和風おろしあん	あんかけ豆腐  大根と油揚げの味噌汁  E P F C S 801 27.1 20.7 129.5 3.4 kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	冬瓜のみぞれ和え ライス 玉子スープ E P F C S 865 19.7 20.7 153.3 5.8 kcal g g g g セサミチキンソテー &目玉フライ	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 973 27.5 35.1 133.9 2.9 kcal g g g g				
<b>食</b>	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 E P F C S 1,008 31,4 30,1 156,1 4,0 kcal g g g g g	栗かぼちゃの含め煮 ライス 春雨スープ 1,239 27.5 15.1 257.3 3.5 kal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	コーヒー牛乳 揚げ物 E P F C S 912 22.7 912.0 135.7 3.9 kcal g g g g g おでん スパゲッティサラダ	春巻 ライス 1,199 32.2 28.9 203.1 9.4 kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	あんかけ豆腐  大根と油揚げの味噌汁  E PF C S 801 27.1 20.7 129.5 3.4 kcal g g g g g  串カツ&スペインオムレツ ペンネナポリタン	冬瓜のみぞれ和え ライス 玉子スープ  E PF C S 865 19.7 20.7 153.3 5.8 kcal g g g g g  セサミチキンソテー &目玉フライ  白菜とベーコンの炒め	かぼちゃのコロッケ ライス 大根と油揚げの味噌汁  E PFCS973 27.5 35.1 133.9 2.9 kcal g g g g  回鍋肉 プロッコリーのカレーマヨ和え				
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 	栗かぼちゃの含め煮 ライス 春雨スープ 1.239 27.5 15.1 257.3 3.5 kcal g g g g ハンパーグきのこソースと 魚フライ オクラおろし ライス	コーヒー牛乳 揚げ物 	春巻 ライス E P F C S 1.199 322 289 203.1 94 kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	あんかけ豆腐  大根と油揚げの味噌汁  E P F C S S 1295 3.4 kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	冬瓜のみぞれ和え ライス 玉子スープ  E P F C S 865 19.7 20.7 153.3 5.8 kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	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 973 275 351 1339 29 kcal g g g g  回鍋肉 プロッコリーの カレーマヨ和え ライス				

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 WEEKLY WENU







日			11,5	1日			11,5	12日		11月3日				11月4日				11月5日				11月6日				11月7日				
曜日			(J	∄)			()	k)				k)	-		(7	<b>k</b> )		(金)				(±)				(目)				
		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				
朝食			味	曾汁			味	曾汁			味	曾汁 '	717		味	曾汁		味噌汁			味噌汁				味噌汁					
	,	小松菜とコーンのじゃこ和え					れん草	スクラン	ノブル	3	鶴団子の	の南蛮	虱,	トマトブ	しりスク	ランブル	ノエッグ	ウイン	ンナーと	野菜の	ソテー		鯖の塩	鯖の塩焼き いわしの青海苔					*	
			オム	レツ			高野	豆腐			温泉	玉子			納	豆		υ	じきと大	豆の煮	煮物	絹	サヤの	中華和	ロえ	利	和風スクランブル			
			野菜=	ロッケ			大根の	梅和え	_	L	ノンコー	ンサラ	ダ		カレー:	コロック	•	スパケ	ゲティとレ	⁄タス0.	ナラダ	アジフ	アン風ホ	クホク	ポテト	ブロ	ブロッコリーのマヨ和え			
		,	ふりかり	ナ・海苔	Ī		ふりかり	ナ・海苔	Ī		ふりかり	ナ・海苔	i i		ふりかり	ナ・海苔	ī		ふりかけ	ナ・海吉	<u> </u>		ふりかけ	ナ・海吉	<u> </u>		ナ・海苔			
			4	·乳			4	-乳			4	乳			4	-乳			牛	乳			牛!	乳		牛乳				
栄養価	ī	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)	脂質食塩相(g)(g)	月当量 (2)	
		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		
		チュ	キンソー	-スかつ	つ井		けんちん	んうどん	v		豚キュ	ムチ丼			唐揚け	「カレー			タン	メン・			ミックス	フライ	*	;	易げ餃子	子と焼売		
																				1										
		ブロッ:	コリーの	の塩昆	布和え	栗	かぼちゃ	ゃの含む	か煮		そぼろ	対じゃか	Ñ		ミックス	くサラダ	•		焼き	餃子		小松菜	ミとチャー	-シュー	-の炒め	ポテ	の醤油	バター風味	未	
昼食																														
_		豆腐	とワカ	メの味	噌汁	涯	混ぜご飯(ゆかり) ほうれん草と玉葱のスープ					牛乳 グライス																		
																			ライス				ライス							
																					ミネストローネスープ				わかめスープ					
栄養価	i	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 食塩相 (g) (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	.6	
		71	ハンパーグシチュー 青菜と豚肉の香り炒め					ゆめ		サーモンムニエル アーモンドソース				照焼きチキンとアジフライ			グラタンコロッケと ポークソテー				牛肉とごぼうの マスタードソース炒め				チャプチェ					
											,	. , ,	•						.11.	,		· · ·	~~ 1 ,		,					
夕		副菜			副菜					副菜				副	菜			副	菜			副	菜		副菜					
食		マカロニと玉葱のサラダ 白身魚フライ					豚挽网	りとインク	シの味	噌炒め		小松菜(	の白和え		J	厚揚げと額	奇のうま	:煮		冷	奴		ほうね	こん草の.	えごまナムル	ı				
					Al																	I want								
			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		
																										C AX 71120				
栄養価	ī	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)	脂質食塩相(g)(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	.5	

<sup>※</sup> 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。