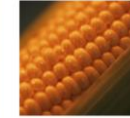




# WEEKLY MENU

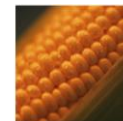


日	11月16日				11月17日				11月18日				11月19日				11月20日				11月21日				11月22日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・パン 味噌汁 オムレツ 粉ふき芋 小松菜の辛子和え ふりかけ・海苔 牛乳 				ご飯・パン 味噌汁 ミックススクランブル さばカレーカツ ブロッコリーの塩昆布和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 鶏団子の南蛮風 ゆで卵 ごぼうのポテトサラダ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 厚揚げと高菜の炒め かぼちゃのコロッケ もやしのゆかり和え ふりかけ・海苔 				ご飯・パン 味噌汁 豚肉と野菜の中華和え マカロニサラダ ジャーマンポテト ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 カレーコロッケ 納豆 五目きんぴら ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 チキンナゲット ポテトとレタスのサラダ カリフラワーのじゃこ梅びたし 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)
	732.0	22.0	18.0	4.3	850.5	30.3	34.7	4.0	845.0	28.3	30.9	3.9	877.0	24.9	31.7	4.5	1162.5	31.6	37.7	5.2	859.5	24.1	28.9	3.3	768.5	26.9	24.9	4.3
昼食	豚の生姜焼き丼 オクラと寒天の土佐酢かけ 中華たまごスープ				けんちんうどん 肉じゃがコロッケ 混ぜご飯 				チキンカツカレー ミックスサラダ コーヒー牛乳 				アンガスビーフハンバーグ 白菜とブロッコリーのクリーム煮 ライス キャベツとわかめの味噌汁				プルコギ丼 えんどうの中華和え 春雨スープ 				鯖のごま照りと焼売 枝豆と春雨の和え物 ライス ワカメスープ				とんこつ野菜ラーメン 春巻 ライス 			
	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)
	1304.0	30.5	21.2	4.3	1065.0	26.9	24.7	4.6	915.0	26.1	26.0	3.6	919.0	29.1	22.9	7.9	670.0	18.1	14.1	4.0	951.0	27.8	29.6	4.7	1187.0	33.1	26.5	10.2
夕食	<b>セサミチキンソテー &amp; 魚フライ</b>				<b>豚肉と野菜の ブラックペッパー塩炒め</b>				<b>五目団子と根菜の煮物</b>				<b>大判唐揚げ&amp;ニラ玉</b>				<b>焼き豆腐の肉味噌あんかけ</b>				<b>豚焼肉とアジフライ</b>				<b>チキンのデミタ煮</b>			
	副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜			
	チリコンカン ご飯・汁物 				アサリのぬた ご飯・汁物				アジフライ 白菜のおひたし ご飯・汁物 				切干大根の炒め煮 ご飯・汁物				れんこんの梅肉和え ご飯・汁物				ブロッコリーと トマトのおかか和え ご飯・汁物 				肉入りコロッケ 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)
	1118.0	35.9	44.2	3.7	862.0	28.4	23.6	3.2	910.0	25.3	12.4	7.3	925.0	23.0	33.9	3.1	1016.0	31.2	28.0	6.2	906.0	27.5	27.0	3.6	1146.0	36.5	33.1	2.6

※ 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。

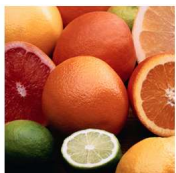


# WEEKLY MENU



日	11月9日				11月10日				11月11日				11月12日				11月13日				11月14日				11月15日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	ご飯・パン 味噌汁 ウインナー リヨネーズポテト 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 ハムと野菜のカレー炒め キャベツメンチカツ レンコーンサラダ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 鶏肉団子の甘酢あん 玉子焼き ブロッコリーのゴマ和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 納豆 かぼちゃのコロッケ ひじきと大豆の煮物 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ミックススクランブル カレーフライドポテト ほうれん草のおかか和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 肉入りコロッケ 温泉玉子 春雨とレタスのサラダ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 竹の子とわかめの卵とじ ポテトとレタスのサラダ 切干大根 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)
		770.0	24.4	27.5	4.0	953.0	26.9	40.3	4.0	801.0	26.9	24.5	4.7	926.5	28.4	34.1	3.5	823.0	27.1	28.0	3.3	824.0	25.3	26.6	3.9	811.0	24.7	23.9	5.1
	昼食	親子丼  冷奴  キャベツと油揚げの味噌汁				丸天うどん  キャベツの塩昆布和え  ライス  コーヒー牛乳				串カツカレー  ミックスサラダ  ライス  コーヒー牛乳				五目味噌ラーメン  揚げ餃子  ライス  わかめと玉葱の卵スープ				タッカルビ丼  はすのそぼろあん  ライス  もやしと人参のスープ				皿うどん  シュウマイ  ライス  もやしと人参のスープ				カニクリームコロッケ タルタルソース  根菜の田舎風  ライス  ワカメスープ			
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)
		956.0	34.9	32.0	4.9	761.0	22.6	7.6	4.7	899.0	23.7	24.4	3.8	964.0	31.0	22.8	7.2	790.0	29.6	16.9	5.4	973.0	31.2	17.1	6.3	1131.0	18.9	49.2	4.1
夕食		ハンバーグ生姜ソース 目玉焼き添え  副 菜 大根ときゅうりのキムチ和え  ご飯・汁物				牛肉の南蛮焼き &いわしフライ  副 菜 小松菜と白滝のピーナッツ和え  ご飯・汁物				焼き豆腐の肉野菜あん  副 菜 焼きうどん(醤油味)  ご飯・汁物				塩レモン唐揚げ &ミートオムレット  副 菜 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え  ご飯・汁物				肉じゃが  副 菜 豆アジの天ぷら  ご飯・汁物				きんぴら焼肉&焼き鯖  副 菜 青菜と白菜のぼん酢がけ  ご飯・汁物				厚揚げと挽き肉の中華炒め  副 菜 蒸し鶏と キャベツの辛子醤油和え  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)
		963.0	30.1	26.6	5.8	877.0	25.8	25.8	4.5	901.0	30.6	23.1	4.7	878.0	25.5	27.8	3.9	829.0	23.9	14.1	3.5	880.0	29.0	26.8	4.1	990.0	36.8	32.3	4.6

※ 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	11月2日				11月3日				11月4日				11月5日				11月6日				11月7日				11月8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			
	かぼちゃコロッケ				サバの塩焼き				豚肉と野菜の中華和え				高野豆腐				マカロニコーンソテー				温泉玉子				白身魚フライ			
	納豆				白菜と竹輪のごま酢和え				ほうれん草スクランブル				目玉焼き				ウインナー				ポテトとレタスのサラダ				ゆで卵			
	ひじきの土佐酢和え				じゃがいものカレー炒め				ポテトとレタスのサラダ				白菜とベーコンの炒め				ブロッコリーのマヨ和え				クリームコロッケ				なめ茸オクラ			
栄養価	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)
	837.5	25.6	25.9	3.4	851.5	27.9	32.7	4.5	822.5	29.4	29.5	3.7	806.5	29.3	30.8	4.0	1111.5	39.2	44.7	4.9	829.0	24.6	31.8	3.4	765.0	28.8	25.2	4.6
昼食	胡麻豚塩ラーメン				天津飯				キーマカレー				肉団子といわしフライ				焼き鳥二色そばろ井				たらのフリット 香味トマトソース				ハンバーグきのこソースとコロッケ			
	春巻				ほうれん草と白滝の胡麻和え				コーンフライ				里芋の揚げ出し				青菜と玉葱の炒め				シュウマイ				キャベツとコーンの炒め			
	ライス				春雨スープ				コーヒー牛乳				ライス				豆腐とワカメの味噌汁				ライス				ライス			
													中華コーンスープ				豆腐とワカメの味噌汁				もやしと人参のスープ				ほうれん草と玉葱のスープ			
	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)
夕食	1284.0	31.8	41.4	6.5	652.0	18.5	11.4	4.4	931.0	23.1	32.1	3.7	977.0	25.1	28.4	4.5	728.0	25.5	19.4	5.2	828.0	26.3	17.4	2.8	921.0	22.9	26.2	4.9
	豚肉と小松菜 のオイスターソース炒め				鶏肉と根菜の甘酢 &イカカツ				ハンバーグ デミグラスソース				豚バラと豆腐のトマト旨煮				あじフライ &豆腐ハンバーグ				蒸し鶏と 大根のきのこあんかけ				かつ煮			
	副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜			
	メンマともやしの中華和え				ひじきと大豆の煮付け				スパゲッティーサラダ				かぼちゃのコロッケ				蓮根と竹輪のきんぴら				大学芋				バンサンスー			
	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			
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)
	920.0	24.7	26.3	4.0	1037.0	31.4	25.9	4.9	1000.0	25.8	31.4	4.5	1096.0	30.7	39.7	5.4	913.0	25.0	21.0	5.6	841.0	29.0	14.2	5.4	1137.0	29.2	35.9	4.4

※ 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。