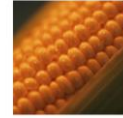




WEEKLY MENU

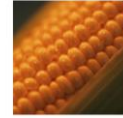


日	10月12日				10月13日				10月14日				10月15日				10月16日				10月17日				10月18日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・パン 味噌汁 オムレツ ポテトフライ 茹で野菜のゴマ風味 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ミックススクランブル スパゲティとレタスのサラダ ほうれん草とベーコンのソテー ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 サゴシの柚庵焼き ハムとブロッコリーのマヨソース ポテトフライ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 舞茸と蒸し鶏の和え物 温泉玉子 かぼちゃのコロッケ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 野菜とベーコンのスクランブルエッグ 小松菜とコーンのじゃこ和え 納豆 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 目玉焼き チキンナゲット アジアン風ホクホクポテト ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 野菜コロッケ 白菜と竹輪のごま酢和え だし巻き卵 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)
	769.5	21.1	23.0	3.7	732.0	24.6	26.5	3.6	945.0	28.5	41.6	3.6	875.5	27.7	31.8	3.5	806.0	27.7	24.1	3.4	852.0	30.1	29.8	4.1	780.5	23.0	25.6	3.8
	カレーうどん 肉入りコロッケ ライス				豚挽肉と茄子の味噌炒め丼 ちくわと大根の味噌だれ わかめと玉葱の卵スープ				フランクカレー ミックスサラダ コーヒー牛乳				たっぷり野菜タンメン シュウマイ ライス				親子丼 肉団子の甘酢煮 もやしとわかめの味噌汁				白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て 根菜の煮物 ライス				味噌とんかつ 冷奴 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)
	1305.0	26.4	34.0	6.4	838.0	17.9	30.6	5.1	980.0	27.0	36.0	4.4	888.0	30.6	13.4	10.7	891.0	28.8	20.4	4.3	721.0	20.3	8.8	4.6	938.0	24.2	30.0	4.1
夕食	鯖の味噌煮 野菜炒め				和風おろしハンバーグ				鶏唐と蓮根の野菜あんかけ				厚揚げと挽き肉 の中華炒め&魚フライ				チキンカツ				豚肉の生姜焼き				ロールキャベツ 野菜トマトソース			
	副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜			
	さつま芋の きんぴらバター風味				ソーセージと キャベツのフレンチサラダ				和風スパゲッティー				里芋の野菜あんかけ				かぼちゃのそぼろあん				おくらと白滝のお浸し				アジフライ ラビゴットソース			
	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)
	620.0	10.7	6.2	2.5	875.0	27.7	20.5	7.2	856.0	36.0	11.8	4.5	963.0	32.8	21.9	4.6	1026.0	29.0	30.1	4.0	896.0	26.1	30.8	4.4	937.0	26.0	25.8	3.8

※ 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5日				10月6日				10月7日				10月8日				10月9日				10月10日				10月11日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・パン 味噌汁 マカロニコーンソテー ウインナー ブロッコリーのピーナッツ和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ジャーマンポテト 野菜の青じそ風味 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 ししゃもフライ 厚揚げとキャベツの味噌炒め 納豆 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 目玉焼き ひじきと白滝の煮付け なめ茸オクラ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 小鉢)野菜コロッケ 肉野菜炒め ゆで卵 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 トマトスクランブル 小松菜とコーンのじゃこ和え 冷奴 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 サバの塩焼き ポテトサラダ ピリ辛こんにゃく 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)
	848.0	29.4	28.2	4.4	801.0	24.7	29.7	3.8	819.0	28.1	30.7	3.3	700.0	25.0	20.4	4.5	824.0	28.8	27.2	3.5	739.5	28.6	24.4	3.6	672.0	19.7	22.6	3.5
	ブルコギ丼 ツナじゃが ジュリアン野菜スープ				丸天うどん 小松菜ときのこの白和え 混ぜご飯(ゆかり)				カツカレー ミックスサラダ コーヒー牛乳				ポーク焼肉と白身フライ 切干大根 中華スープ				鶏チャーシューとんこつラーメン ハムとブロッコリーのマヨソース ライス				豚塩カルビ丼 照焼き肉団子 春雨スープ				ハンバーグのチーズグラタン マカロニとレタスのサラダ ライス			
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)
	790.0	23.0	25.7	3.2	824.0	23.9	8.9	5.4	926.0	28.3	25.8	4.0	461.0	19.1	25.2	4.5	1258.0	40.6	28.4	8.2	961.0	25.6	43.6	5.1	1018.0	35.0	33.6	5.3
夕食	肉豆腐 副 菜 揚げ焼売のガーリック風味 ご飯・汁物				豚肉の野菜炒めと大判唐揚げ 副 菜 かぼちゃのそぼろあん ご飯・汁物				さわらのカレー揚げとナポリタン 副 菜 大根と胡瓜の和風サラダ ご飯・汁物				油淋鶏とニラ玉 副 菜 小松菜のお浸し ご飯・汁物				鯖の塩焼き&メンチカツ 副 菜 ポテトの醤油バター風味 ご飯・汁物				グリルチキン カレー風味 副 菜 切干大根とわかめの二杯酢 ご飯・汁物				回鍋肉 副 菜 パンサンスー 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)
	466.0	28.8	25.8	4.6	408.0	17.8	20.9	3.9	468.0	21.9	19.9	3.9	410.0	23.9	27.4	5.5	547.0	21.7	37.8	3.5	333.0	22.5	18.7	3.1	411.0	15.2	23.2	5.3

※ 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。