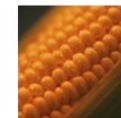




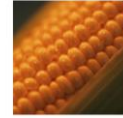
WEEKLY MENU



日	9月28日				9月29日				9月30日				10月1日				10月2日				10月3日				10月4日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	ごはん・パン 味噌汁 コーンスクランブル カレーフライドポテト オクラのごま和え ふりかけ・海苔 牛乳				ごはん・パン 味噌汁 ハムと蓮根のカレーマヨネーズ和え 冷奴 ひじきと大豆の煮付け ふりかけ・海苔 牛乳				ごはん・パン 味噌汁 ししゃもフライ ブロッコリーとトマトの中華和え ポテトと鮭のホクホク和え ふりかけ・海苔 牛乳				ごはん・パン 味噌汁 蓮根と竹輪のきんぴら サゴシの柚庵焼き バナナ ふりかけ・海苔 牛乳				ごはん・パン 味噌汁 ウインナーと野菜のソテー ゆで卵 小松菜と白滝の胡麻和え ふりかけ・海苔 牛乳				ごはん・パン 味噌汁 カレーコロッケ 温泉玉子 納豆(カップ) ふりかけ・海苔 牛乳				ごはん・パン 味噌汁 肉団子のチリソース かにかまと胡瓜の二杯酢 栗かぼちゃの含め煮 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)				
		810.0	25.1	28.3	3.4	749.5	23.6	27.2	3.6	844.0	23.3	31.9	3.7	714.0	24.3	18.7	3.2	823.0	27.6	33.1	4.0	843.0	24.7	28.1	3.8	735.0	22.5	20.2	4.3
	昼食	豚肉の生姜焼き丼 ワカメとしめじの煮浸し キャベツと油揚げの味噌汁				五目味噌ラーメン 焼き餃子 ライス				エッグカレー ミックスサラダ コーヒー牛乳				鶏肉の照焼き カリフラワーのピクルスゆず風味 もやしとわかめの味噌汁				きのこの和風パスタ 大根と胡瓜のサラダ パン				鶏の竜田揚げ丼 冷奴 小松菜となめこの味噌汁				鯖の七味焼き 里芋の揚げ出し ライス 玉葱と麩の味噌汁			
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)				
		801.0	22.0	29.8	3.5	1010.0	31.1	25.1	5.6	910.0	22.5	30.4	3.7	448.0	24.7	23.0	3.8	491.0	16.3	12.0	4.0	689.0	25.1	14.0	4.8	750.0	25.5	29.5	3.4
夕食		白身魚のフリット ジンジャーソース 副 菜 大根のきんぴら ごはん・汁物				麻婆豆腐 副 菜 竹輪のカレー揚げ ごはん・汁物				鶏天のおろしぼん酢 副 菜 和風マカロニサラダ ごはん・汁物				豚ニラ玉&鯖の竜田揚げ 副 菜 里芋の彩りあんかけ ごはん・汁物				和風味噌かつ 副 菜 ひじき煮 ごはん・汁物				牛南蛮焼き&白身フライ 副 菜 わかめときゅうりの酢味噌がけ ごはん・汁物				チーズハンバーグ 副 菜 ほうれん草ともやしのナムル ごはん・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)				
		361.0	18.5	17.5	4.1	634.0	23.9	39.6	5.7	657.0	26.7	41.0	4.3	383.0	21.5	25.3	5.4	500.0	19.4	30.2	5.0	458.0	19.8	27.2	5.1	399.0	19.1	24.7	5.1



WEEKLY MENU

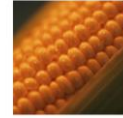


日	9月21日				9月22日				9月23日				9月24日				9月25日				9月26日				9月27日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	ご飯・パン 味噌汁 チキンナゲット れんこんの梅肉和え ほうれん草スクランブル ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 納豆 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え じゃがいものカレー炒め ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 豚肉と野菜の中華和え マカロニとレタスのサラダ ゆで卵 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 高野豆腐 ミックススクランブル 白菜とベーコンの炒め ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ウインナー ブロッコリーのナッツ和え キャベツのツナコーンの炒め ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 温泉玉子 切干大根 肉入りコロッケ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 鯖の塩焼き 納豆 大根の梅和え 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)
		821.0	29.2	29.8	3.9	718.0	21.9	22.6	3.4	749.5	27.9	25.1	3.1	817.5	27.7	31.7	4.3	835.5	28.7	34.0	3.9	852.0	26.5	27.9	4.0	821.0	30.3	31.3	3.5
	昼食	玉子丼 ワカメとしめじの煮浸し 小松菜と油揚げの味噌汁				焼きうどん(ソース味) かぼちゃのコロッケ ライス 玉葱とわかめの味噌汁				オニオンフライカレー ミックスサラダ コーヒー牛乳				味噌カツ丼 ポテトと鮭のホクホク和え 春雨スープ				とんこつ野菜ラーメン 春巻 ライス				揚げ餃子の四川ソース S(小鉢)舞茸と蒸し鶏の和え物 ライス 春雨と人参のスープ				鶏肉の生姜焼き キャベツとコーンの炒め ライス ほうれん草と玉葱のスープ			
		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)
		712.0	20.7	10.1	3.6	1027.0	26.4	21.6	8.6	964.0	21.5	31.4	3.7	884.0	21.0	27.7	4.0	1177.0	33.2	25.7	10.2	916.0	23.4	22.5	5.1	831.0	41.2	13.7	4.2
夕食		ロールキャベツ のハヤシソース 副 菜 野菜コロッケ ご飯・汁物				鶏肉と根菜の甘酢 副 菜 メンマともやしの中華和え ご飯・汁物				ハンバーグきのこソース と野菜コロッケ 副 菜 小松菜のゆず和え ご飯・汁物				鯖のごま照りと焼売 副 菜 里芋の揚げ出し ご飯・汁物				チキンカツ 副 菜 蓮根と竹輪のきんぴら ご飯・汁物				豚肉と野菜の塩炒め 副 菜 いわしフライ ご飯・汁物				カニクリームコロッケ & きんぴら焼き肉 副 菜 スパゲッティーサラダ 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)
		891.0	23.5	15.7	4.1	1034.0	27.4	33.3	3.9	678.0	13.0	9.8	3.2	1006.0	31.6	28.0	4.8	952.0	26.0	25.8	3.8	989.0	27.7	33.7	5.0	1000.0	21.1	36.1	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

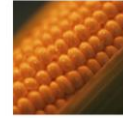


日	9月14日				9月15日				9月16日				9月17日				9月18日				9月19日				9月20日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・パン 味噌汁 オムレツ コーンとブロッコリーのマヨソース カレーフライドポテト ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 照焼き肉団子 ポテコーンサラダ 絹サヤの中華和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 かぼちゃのコロッケ マカロニとレタスのサラダ 大根のそぼろあん ふりかけ・海苔				ご飯・パン 味噌汁 肉野菜炒め 納豆 小松菜の辛子和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ナスの肉詰めフライ スパゲティーサラダ ひじきと切干大根のきんぴら ふりかけ・海苔				ご飯・パン 味噌汁 ミックススクランブル 蒸し鶏の中華和え 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 キャベツ・ツナコーン炒め だし巻き卵 ごぼうのポテトサラダ 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)
	885.5	23.4	32.9	3.9	747.0	22.9	23.1	4.3	858.5	22.1	28.3	3.8	727.5	27.2	22.2	3.3	775.0	22.6	25.9	4.2	796.0	26.2	25.9	3.2	741.0	22.2	24.6	3.4
	豚キムチ丼 かぼちゃのそぼろあん わかめスープ				ナポリタン 海藻とレタスのサラダ パン コーンと玉葱のスープ				ハムカツカレー ミックスサラダ コーヒー牛乳				鶏肉と野菜と玉子の炒め 揚げ餃子 ライス 春雨スープ				海鮮中華丼 チキンカツ 卵スープ				スタミナラーメン ワカメともやしのごま塩和え ライス				豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 あんかけ豆腐 ライス 玉葱と油揚げの味噌汁			
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)	食塩相当量 (g)
	1303.0	30.8	17.1	4.7	908.0	22.8	20.9	4.4	966.0	28.6	25.6	4.7	1003.0	34.6	26.2	5.9	1184.0	25.2	11.6	3.3	775.0	25.7	13.3	8.2	772.0	27.6	15.1	4.7
夕食	チキンクリームシチュー 副 菜 カレーコロッケ ご飯・汁物				豚肉と蓮根の味噌炒め &ミックススクランブル 副 菜 インゲンの胡麻和え ご飯・汁物				むね肉の香り揚げ 海苔風味あんかけ 副 菜 マヨ風味焼きそば ご飯・汁物				ハンバーグトマトソース と白身魚フライ 副 菜 じゃが芋のニンニクおかか和え ご飯・汁物				豚肉と野菜の塩炒め 副 菜 わかめときゅうりの酢味噌がけ ご飯・汁物				さばカレーカツ&ベーコンエッグ 副 菜 豚挽肉とインゲンの味噌炒め ご飯・汁物				チキンの味噌マヨネーズソース 副 菜 竹輪天ぷら 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)
	1126.0	32.7	33.0	5.5	805.0	23.2	18.1	4.1	1073.0	34.5	29.7	4.5	979.0	25.9	23.5	4.7	816.0	25.4	18.7	4.1	1013.0	30.1	33.9	3.1	1077.0	34.7	37.5	4.2

※ 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	9月7日				9月8日				9月9日				9月10日				9月11日				9月12日				9月13日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・パン 味噌汁 鶏団子の南蛮風 ポテトとレタスのサラダ 切干大根 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 だし巻き卵 白身魚フライ 花野菜のコンソメ煮 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 キャベツメンチカツ マカロニサラダ 小松菜とコーンのじゃこ和え 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 フライドポテト ひじきと枝豆の煮物 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ハム野菜炒め 納豆 温泉玉子 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 玉子豆腐 野菜コロッケ ほうれん草とコーンのソテー ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 わかめのツナ炒め 鯖の塩焼き ブロッコリーの辛子マヨネーズ 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)
	811.5	23.5	25.1	4.4	744.0	27.1	22.8	4.5	806.5	25.7	27.7	3.9	765.5	24.4	25.5	4.0	807.0	31.5	27.9	4.3	739.0	22.9	21.3	3.1	909.5	28.5	45.2	3.4
	肉ごぼう丼 里芋の野菜あんかけ 春雨スープ				冷やし中華 シュウマイ ライス				コーンフライカレー ミックスサラダ コーヒー牛乳				麻婆豆腐飯 ごぼうのピリ辛和え わかめと玉葱の卵スープ				肉団子と根菜の黒酢あん 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ライス もやしと人参のスープ				鯖の味噌煮 豚肉とレモンのみぞれ和え ライス 小松菜と油揚げの味噌汁				ロコモコハンバーグ ほうれん草のクリーム煮 コーンと玉葱のスープ			
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)
	804.0	21.2	13.0	4.4	887.0	29.9	11.8	6.8	894.0	22.4	23.4	4.1	729.0	24.0	17.9	5.3	940.0	20.7	20.1	5.0	984.0	32.4	32.8	5.1	1203.0	32.3	21.0	4.1
夕食	鶏もも肉の竜田揚げ& トマトスクランブル 副 菜 大根の梅マヨ和え ご飯・汁物				豚肉の生姜焼き& いわしフライ 副 菜 五目きんぴら ご飯・汁物				おろし和風ハンバーグ 副 菜 粉ふき芋 ご飯・汁物				回鍋肉 副 菜 白身魚フライ ご飯・汁物				塩鶏肉じゃが 副 菜 キムチ冷奴 ご飯・汁物				厚揚げと挽き肉の 中華炒め& 揚げ焼売 副 菜 栗かぼちゃの含め煮 ご飯・汁物				豚ニラ玉& 竹輪の磯辺揚げ 副 菜 大根の梅肉和え 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)
	879.0	29.4	24.5	3.1	1004.0	27.2	34.3	4.4	881.0	24.5	22.1	5.7	1026.0	28.6	34.8	5.4	918.0	27.9	22.7	3.5	1024.0	30.8	29.8	4.9	899.0	29.0	25.6	5.1

※ 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。