



日曜日	10月12日 (月)					10月13日 (火)					10月14日 (水)					10月15日 (木)					10月16日 (金)					10月17日 (土)					10月18日 (日)					
朝食 モーニング																																				
	和食 だし巻き玉子 パンプキンサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ウインナーと野菜のソテー パンプキンサラダ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 ピーチジュース					和食 水餃子 ひじき煮 ご飯・味噌汁 洋食 フライドチキン ひじき煮 パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース					和食 ブロッコリーの青煮 メンチカツ ご飯・味噌汁 洋食 ツノコンのメソノアイツ メンチカツ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 ピーチジュース					和食 野菜コロッケ 白菜のおかか和え ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン 白菜のおかか和え パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース					和食 肉団子のクリーム煮 もやしとほうれん草のナムル ご飯・味噌汁 洋食 ハム もやしとほうれん草のナムル パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) ジョア ピーチジュース					和食 梅しそ竜田揚げ スパゲティサラダ ご飯・味噌汁 洋食 プレーンオムレツ スパゲティサラダ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース					和食 きのこのスクランブルエッグ ツナキャベツ ご飯・味噌汁 洋食 ウインナー (2本) ツナキャベツ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 ピーチジュース					
	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	和食	806kcal	22.5g	20.2g	133.9g	2.7g	746kcal	19.3g	15.3g	133.2g	3.2g	796kcal	22.1g	19.2g	135.6g	2.4g	706kcal	17.6g	9.5g	140.1g	2.4g	757kcal	19.8g	16.2g	133.7g	2.7g	812kcal	20.8g	23.7g	129.8g	2.7g	809kcal	21.9g	25.5g	124.9g	2.3g
昼食 ランチ																																				
	A 焼き鶏のチリソース 					A サラダチキンのペペロニ 					A 鶏天丼 					A キーマカレー 					A 豚甘辛炒めうどん 					A 豆腐ハンバーグと焼きコロッケ					A インド風タンドリーチキン 					
	B																																			
	白菜のゆず和え					ゆかりポテト					ピーマンと大根のピクルス					かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え					【10月イベント】フライドポテト 					にらともやしの辛子醤油					ブチシュークリーム					
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
A定食	788kcal	42.2g	10.1g	133.1g	11.2g	1113kcal	35.2g	21.9g	196.8g	5.3g	289kcal	30.4g	7.4g	23.5g	4.1g	555kcal	28.2g	33.0g	42.7g	4.1g	796kcal	26.2g	24.8g	123.0g	6.7g	780kcal	19.5g	17.4g	139.3g	4.3g	752kcal	41.9g	9.9g	124.0g	2.4g	
夕食 ディナー																																				
	A 豚肉と大根のうま煮 					A 鶏肉の生姜焼き 					A 鶏肉のヤンニンソースがけ (韓国) 					A 油淋鶏 					A チキンの味噌マヨネーズソース 					A 豚と卵の塩麹炒め 					A メンチカツ 粒マスタードソース 					
	B ポークソテー おろしソース 選べる小鉢(2種より1つ) 厚揚げと人参の中華炒め煮 ブロッコリーのおかか和え					B 肉豆腐 選べる小鉢(2種より1つ) 切干大根の炒め煮 もやしときくらげのかつお節和え					B 豚肉ときこのボン酢炒め  選べる小鉢(2種より1つ) かぼちゃのカレー煮 レンコンサラダ					B 白身魚のチリソース  選べる小鉢(2種より1つ) ポテトの磯辺揚げ 白菜と人参のピリ辛和え					B 高野豆腐の生姜家常豆腐 選べる小鉢(2種より1つ) 豆腐とニラのチャンプルー 大根の梅マヨ和え					B 目玉焼きフライとデミグラスコロッケ 選べる小鉢(2種より1つ) 白菜の煮浸し 蓮根と人参のピクルス					B ゆで豚と竹輪の南蛮だれ 選べる小鉢(2種より1つ) きんぴらごぼう 緑黄色野菜のおかか和え					
	A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
A定食	847kcal	28.9g	19.9g	138.5g	4.1g	770kcal	42.5g	8.4g	131.7g	4.1g	807kcal	42.2g	11.5g	133.4g	3.9g	775kcal	40.1g	10.8g	128.0g	2.2g	883kcal	43.1g	21.6g	128.8g	3.8g	913kcal	25.6g	33.2g	131.0g	4.7g	1068kcal	23.8g	37.7g	160.7g	5.1g	

*表示価格は税込です。*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

*朝食は、牛乳を選択した場合の栄養価を表示しております。*昼食・夕食は選べる小鉢2種の平均の栄養価にて、栄養価を算出しております。