



日曜日	10月13日 (月)					10月14日 (火)					10月15日 (水)					10月16日 (木)					10月17日 (金)					10月18日 (土)					10月19日 (日)					
朝食 モーニング	和食 アジフライ ハムと野菜のカレー炒め ご飯・味噌汁 洋食 ウインナー ハムと野菜のカレー炒め 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 肉団子の旨煮 ごぼうのポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハム&チーズ ごぼうのポテトサラダ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					和食 焼売 ウインナーと野菜のケチャップ炒め ご飯・味噌汁 洋食 野菜のスクランブルエッグ ウインナーと野菜のケチャップ炒め 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 おくらのわさび醤油 プレーンオムレツ ご飯・味噌汁 洋食 ほうれん草とコーンのソテー プレーンオムレツ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					和食 和風マカロニサラダ 肉入りコロッケ ご飯・味噌汁 洋食 豚野菜炒め 肉入りコロッケ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) ジョア マスカットジュース					和食 温泉玉子 白菜とハムの炒め ご飯・味噌汁 洋食 フライドチキン 白菜とハムの炒め パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					和食 マカロニサラダ 厚揚げとキャベツの味噌炒め ご飯・味噌汁 洋食 ほうれん草スクランブル 厚揚げとキャベツの味噌炒め 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					
	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					
	和食	761kcal	21.7g	16.1g	137.4g	2.2g	786kcal	20.6g	17.6g	141.0g	3.6g	770kcal	21.0g	16.6g	139.4g	2.7g	688kcal	17.7g	11.4g	133.9g	2.5g	895kcal	20.3g	19.3g	164.0g	2.7g	737kcal	22.1g	15.1g	131.4g	2.7g	809kcal	20.3g	21.3g	138.5g	2.7g
昼食 ランチ	A 親子炒り玉子 					A クリームミートソーススパゲティ 					A 味噌かつ丼 					A カレーライス(豚) 					A ミックスうどん 					A 鶏の黒胡椒炒め 					A きんぴら焼肉					
	ひじきと枝豆の煮物					海藻とオニオンのマリネサラダ					蒸し鶏と胡瓜の梅和え					わかめサラダ					マンゴー					ブロッコリーとお豆のサラダ					プリン					
	ご飯・汁物					ご飯・汁物					汁物					汁物・デザート					混ぜご飯					ご飯・汁物					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	826kcal	30.5g	20.6g	133.0g	3.9g	1002kcal	22.0g	27.8g	170.8g	5.6g	791kcal	19.7g	13.7g	151.4g	3.8g	781kcal	17.6g	16.9g	146.9g	4.6g	819kcal	17.7g	9.9g	164.5g	7.2g	933kcal	27.5g	31.0g	140.7g	4.0g	838kcal	24.0g	19.3g	148.7g	3.2g	
夕食 ディナー	A  チーズチキン トマトソース					A  ハンバーグ ジンジャーソース					A  チキン南蛮					A 一口餃子の磯辺揚げ					A チキンの味噌マヨネーズソース					 A 白身魚フライとハムマヨサラダ ダフライ					A  とんかつ					
	B 豚肉と豆腐のオイスターソース うま煮 選べる小鉢(2種より1つ)					B たらざんぎ 					B 豚肉と大根の炒め煮					B  豚ロース肉の照り生姜焼き					B 豚挽肉と野菜の塩炒め					B  鶏すき煮					B ポークビーンズ					
	じゃが芋のニンニクおかか和え					あんかけ豆腐					揚げ茄子の葱ソース					かぼちゃとベーコンの和風煮					コーンじゃがバター風味					ケチャップスパゲッティ					根菜の田舎風					
	めかぶの酢の物					青菜と白菜のぼん酢がけ					キャベツの粒マスタード和え					いんげんと白滝の柚子しょうゆ					焼き玉葱と春雨のピリ辛和え					茄子のみぞれ和え					もやしときくらげの中華和え					
	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	826kcal	41.8g	15.7g	128.2g	3.7g	803kcal	26.2g	12.4g	151.3g	5.2g	1173kcal	33.2g	55.4g	137.8g	5.1g	766kcal	15.9g	14.7g	147.2g	3.0g	955kcal	30.7g	28.3g	149.0g	3.9g	913kcal	21.9g	26.7g	149.8g	3.8g	822kcal	19.5g	18.7g	148.7g	3.1g	

*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。