



日曜日	10月19日 (月)					10月20日 (火)					10月21日 (水)					10月22日 (木)					10月23日 (金)					10月24日 (土)					10月25日 (日)																		
朝食 																																																	
	和食 大根サラダ チーズチキンフライ ご飯・味噌汁 洋食 トマトスクランブルエッグ チーズチキンフライ 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 小松菜とコーンの煮浸し 野菜クロック ご飯・味噌汁 洋食 ニラ玉炒め 野菜クロック 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 ポテトサラダ 白身魚フライ ご飯・味噌汁 洋食 わかめのツナ炒め 白身魚フライ 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 白菜とチャーシューの炒め 小松菜としらすのお浸し ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグ 小松菜としらすのお浸し 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 肉団子のチリソース おくらのわさび醤油 ご飯・味噌汁 洋食 アジフライ おくらのわさび醤油 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 ツナとブロックリーのマカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 焼売 ツナとブロックリーのマカロニサラダ 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 ポテトの甘辛炒め 人参とニラのナムル ご飯・味噌汁 洋食 フライドチキン 人参とニラのナムル 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					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価																		
	和食					和食					和食					和食					和食					和食					和食																		
エネルギー					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質														
脂質					脂質					脂質					脂質					脂質					脂質					脂質					脂質														
炭水化物					炭水化物					炭水化物					炭水化物					炭水化物					炭水化物					炭水化物					炭水化物														
食塩相当量					食塩相当量					食塩相当量					食塩相当量					食塩相当量					食塩相当量					食塩相当量					食塩相当量														
820kcal					23.6g					24.1g					127.1g					2.4g					705kcal					18.1g					13.5g					129.2g					2.3g				
734kcal					20.2g					14.8g					130.8g					2.2g					694kcal					18.6g					14.3g					123.4g					2.8g				
734kcal					20.0g					11.0g					140.2g					2.9g					787kcal					26.4g					20.0g					125.7g					2.8g				
696kcal					18.0g					11.3g					131.1g					2.4g																													
昼食 	A 鶏もものレモンペッパーグリル					A ツナと水菜のペペロンチーノ					A からあげ和風たれ丼					A カレーライス (豚)					A とんかつ					A 和風ハンバーグの玉長葱塩ソース					A 鶏の照り焼き																		
	B 麻婆茄子																																																
	選べる小鉢(2種より1つ) 炒り豆腐					ピーマンのマリネ					枝豆コーンソテー					わかめサラダ					キャベツとオクラの塩昆布和え					春雨の中華和え物					コービーゼリー																		
	コールスローサラダ																																																
ご飯・汁物					ご飯・汁物					汁物					汁物・デザート					ご飯・汁物					ご飯・汁物					ご飯・汁物																			
栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価														
A定食					A定食					A定食					A定食					A定食					A定食					A定食					A定食														
274kcal					33.5g					11.5g					9.0g					2.3g					788kcal					21.7g					41.0g					88.0g					5.7g				
625kcal					17.2g					47.4g					30.9g					4.7g					436kcal					17.7g					22.5g					42.8g					4.8g				
309kcal					11.0g					17.1g					30.2g					2.0g					445kcal					17.2g					30.6g					26.6g					5.3g				
244kcal					31.7g					3.0g					21.8g					2.2g																													
夕食 	A 油淋鶏					A 豚ロース肉の照り生姜焼き					A 豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め					A ポークソテー粗挽きジンジャーソース					A 豚とチンゲン菜の塩レモン炒め					A クリームシチュー					A 豚肉と豆腐のオイスターソース煮																		
	B 豚甘辛炒め					B 鶏肉団子と野菜のトマト煮込み					B 揚げ餃子の南蛮ソース					B 卵と野菜のピーマン炒め					B 豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ					B 白身魚のムニエル 温野菜添え					B メンチカツ&コーンフライ																		
	選べる小鉢(2種より1つ) 豚とシメジの炒め煮					選べる小鉢(2種より1つ) ひじきと白滝の煮物					選べる小鉢(2種より1つ) さつま芋のきんぴらバター風味					選べる小鉢(2種より1つ) 切干大根の炒め煮					選べる小鉢(2種より1つ) 和風マーボ豆腐					選べる小鉢(2種より1つ) 大根のそぼろあん					選べる小鉢(2種より1つ) カリフラワーのコンソメ煮																		
	ごぼうのポテトサラダ					菜の花のお浸し					白菜のボン酢和え					いんげんの和風マスタード和え					3種の豆のシーザー和え					海藻とオニオンのマリネサラダ					もやしの赤じそ和え																		
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					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価														
A定食					A定食					A定食					A定食					A定食					A定食					A定食					A定食														
870kcal					25.1g					23.7g					141.0g					4.3g					803kcal					32.4g					22.2g					121.4g					3.2g				
917kcal					29.4g					26.9g					141.2g					5.0g					844kcal					33.0g					25.7g					122.8g					3.0g				
812kcal					29.0g					21.6g					127.8g					3.2g					917kcal					29.2g					25.5g					146.2g					5.2g				
879kcal					26.3g					27.5g					132.8g					6.5g																													

*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。