Weekly Menu

日 曜日	10月26日 （月）	10月27日 （火）	10月28日 （水）	10月29日 （木）	10月30日 （金）	10月31日 （土）	11月1日 （日）
朝食 モーニング	**和食** アジフライ もやしとほうれん草のナムル ご飯・味噌汁 **洋食** ウィンナー 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）** 牛乳 ピーチジュース	**和食** 野菜コロッケ ほうれん草と人参のソテー ご飯・味噌汁 **洋食** ミートオムレツ ほうれん草と人参のソテー 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** ハンバーグ ハムとブロッコリーのマヨソース ご飯・味噌汁 **洋食** オクラのスクランブルエッグ ハムとブロッコリーのマヨソース 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** 豚の味噌コーンバター いんげんのおかか和え ご飯・味噌汁 **洋食** ベーコン いんげんのおかか和え 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** 照焼き肉団子 きゅうりともやしのゆかり和え ご飯・味噌汁 **洋食** チーズチキンカツ きゅうりともやしのゆかり和え 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** 鯖の塩焼き 青梗菜とえのきのお浸し ご飯・味噌汁 **洋食** ハム 青梗菜とえのきのお浸し 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** 豚挽肉とインゲンの味噌炒め 白菜とツナのサラダ ご飯・味噌汁 **洋食** コーンポテト 白菜とツナのサラダ 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
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	801kcal / 26.6ｇ / 17.0ｇ / 136.8ｇ / 2.3ｇ	782kcal / 19.7ｇ / 18.6ｇ / 136.3ｇ / 2.4ｇ	739kcal / 24.5ｇ / 13.5ｇ / 132.0ｇ / 2.5ｇ	725kcal / 21.3ｇ / 14.0ｇ / 129.6ｇ / 2.8ｇ	673kcal / 19.3ｇ / 7.7ｇ / 132.3ｇ / 2.7ｇ	755kcal / 23.7ｇ / 19.9ｇ / 122.2ｇ / 2.3ｇ	726kcal / 20.3ｇ / 16.4ｇ / 125.7ｇ / 2.3ｇ
昼食 ランチ	A ポークソテー　オニオンソース B 豚の南蛮焼き **選べる小鉢(2種より1つ)** 小松菜と白滝のお浸し ハムとひじきの中華サラダ ご飯・汁物	A 豚汁うどん **選べる小鉢(2種より1つ)** 白菜とコーンのシーザー和え 混ぜご飯	A 中華丼 **選べる小鉢(2種より1つ)** ワカメと玉葱の中華和え 汁物	A カレーライス **選べる小鉢(2種より1つ)** ミックスサラダ 汁物・デザート	A 醤油ラーメン **選べる小鉢(2種より1つ)** 焼売 炒飯	A 味噌カツ **選べる小鉢(2種より1つ)** 青菜と高野豆腐の煮物 ご飯・汁物	A フライドチキン **選べる小鉢(2種より1つ)** 選べるデザート 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	376kcal / 24.3ｇ / 23.0ｇ / 20.4ｇ / 4.3ｇ	601kcal / 23.2ｇ / 15.0ｇ / 95.9ｇ / 9.9ｇ	326kcal / 18.7ｇ / 18.7ｇ / 24.5ｇ / 5.5ｇ	440kcal / 20.1ｇ / 24.3ｇ / 38.5ｇ / 4.8ｇ	597kcal / 22.8ｇ / 17.7ｇ / 82.2ｇ / 9.5ｇ	341kcal / 15.5ｇ / 14.8ｇ / 38.0ｇ / 4.0ｇ	438kcal / 20.7ｇ / 23.2ｇ / 38.3ｇ / 3.3ｇ
夕食 ディナー	A とんかつ B 鶏の黒胡椒炒め **選べる小鉢(2種より1つ)** にんじんのたらこ炒め 茄子のゆず醤油 **A・B共通メニュー** ご飯・汁物	A 鶏肉のソテー　柚子胡椒ソース B 白身魚のフリット　レモンおろし醤油 **選べる小鉢(2種より1つ)** 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 切干大根の青じそ和え **A・B共通メニュー** ご飯・汁物	A 鶏もも肉の竜田揚げ B 水餃子の五目あん **選べる小鉢(2種より1つ)** カレー味ビーフン 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 **A・B共通メニュー** ご飯・汁物	A 豆腐ハンバーグ　和風きのこあん B 牛肉と玉ねぎの炒め **選べる小鉢(2種より1つ)** 味噌ポテト 小松菜とえのきのみぞれ和え **A・B共通メニュー** ご飯・汁物	A 豚のケチャップ炒め B 鶏の明太マヨ焼き **選べる小鉢(2種より1つ)** にらともやしのチャンプルー 厚揚げと野菜の生姜煮 **A・B共通メニュー** ご飯・汁物	A メンチカツ　洋食屋風 B 鶏肉と野菜のうま煮 **選べる小鉢(2種より1つ)** トマトビーンズ 小松菜の和風和え **A・B共通メニュー** ご飯・汁物	A チキンと温野菜のサルサソース B アジフライ　タルタルソース **選べる小鉢(2種より1つ)** ポテトとベーコンのガーリック炒め キャベツとハムの中華和え **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	829kcal / 19.2ｇ / 22.3ｇ / 140.0ｇ / 2.4ｇ	769kcal / 42.6ｇ / 8.7ｇ / 130.7ｇ / 3.7ｇ	829kcal / 25.4ｇ / 21.2ｇ / 133.5ｇ / 2.8ｇ	798kcal / 23.6ｇ / 15.4ｇ / 142.2ｇ / 4.8ｇ	797kcal / 28.7ｇ / 19.4ｇ / 127.7ｇ / 3.8ｇ	1075kcal / 23.5ｇ / 36.9ｇ / 165.0ｇ / 4.4ｇ	781kcal / 43.8ｇ / 10.8ｇ / 127.4ｇ / 2.9ｇ

＊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。