



日曜日	10月27日 (月)					10月28日 (火)					10月29日 (水)					10月30日 (木)					10月31日 (金)					11月1日 (土)					11月2日 (日)					
朝食 	和食 和風スクランブル ハム ご飯・味噌汁 洋食 豚野菜炒め ハム パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ)					和食 アジフライ 蒸し鶏のコールスローサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ウィンナー(2本) 蒸し鶏のコールスローサラダ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ)					和食 納豆 さつま揚げと人参のきんぴら ご飯・味噌汁 洋食 チーズチキンカツ さつま揚げと人参のきんぴら パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ)					和食 白身魚の竜田揚げ 小松菜のお浸し ご飯・味噌汁 洋食 きのこのスクランブルエッグ 小松菜のお浸し パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ)					和食 レンコンはさみ天ぷら 白菜と挽肉の炒め煮 ご飯・味噌汁 洋食 ブレンオムレツ 白菜と挽肉の炒め煮 パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ)					和食 ツナ入りマカロニサラダ フライドチキン ご飯・味噌汁 洋食 フライドポテト フライドチキン パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ)					和食 竹輪の磯辺揚げ ソーセージとキャベツのフレンチサラダ ご飯・味噌汁 洋食 目玉焼き ソーセージとキャベツのフレンチサラダ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ)					
	牛乳 マスカルットジュース					牛乳 リンゴジュース					牛乳 マスカルットジュース					牛乳 リンゴジュース					ジョア マスカルットジュース					牛乳 リンゴジュース					牛乳 マスカルットジュース					
	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	和食	745kcal	21.3g	17.0g	131.7g	2.6g	784kcal	22.1g	18.8g	137.2g	2.4g	745kcal	23.5g	14.0g	136.9g	2.2g	691kcal	20.3g	12.2g	129.1g	2.2g	709kcal	19.7g	9.5g	139.9g	2.5g	858kcal	22.6g	25.2g	140.0g	2.7g	750kcal	20.5g	14.5g	139.9g	2.8g
昼食 	A 豚挽肉と春雨のオイスターソース B チキンソテー 黒胡椒ソース 選べる小鉢(2種より1つ) もやしとほうれん草のナムル いんげんとベーコンのソテー ご飯・汁物					A 味噌ラーメン B 餃子					A 親子丼 B 白菜の塩昆布和え					A チキンカレー B カラフルサラダ					A 蒸し鶏のトマトソースパスタ B 大根の明太和え					A 豚さんぴら B 小松菜とコーンの煮浸し					A 鶏肉と野菜の卵炒め B ストロベリークレープ					
	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	877kcal	16.3g	25.5g	151.5g	4.2g	996kcal	30.7g	23.4g	164.2g	10.3g	817kcal	29.6g	17.1g	138.5g	5.0g	778kcal	17.3g	15.1g	150.2g	4.5g	826kcal	24.9g	8.8g	167.2g	4.2g	760kcal	19.4g	11.5g	148.9g	3.6g	932kcal	24.8g	29.4g	144.7g	2.8g	
夕食 	A 白身魚のグリルジンジャーソース B シューマイのピリ辛野菜あんかけ 選べる小鉢(2種より1つ) ひじき煮 大根とツナのおかか和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏の唐揚げオーロラソース B 厚揚げと挽肉の中華炒め 選べる小鉢(2種より1つ) 青じそスパゲッティー いんげんの和風マスタード和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					イベント A 【勝ち飯】鶏むね肉のパン粉焼きセット B さつま芋とレーズンのチーズサラダ A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 肉団子のデミトマ煮 B 豚の粗挽きペッパー焼き 選べる小鉢(2種より1つ) 大豆の甘辛絡め 湯豆腐(生姜あん) A・B共通メニュー ご飯・汁物					A パンプキンシチュー B ささみマヨかつ 選べる小鉢(2種より1つ) 竹輪の味噌だれ 青梗菜ともやしの中華和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鯖の香味揚げ B 鶏肉と根菜の甘酢 選べる小鉢(2種より1つ) ラタトゥイユ ブロッコリーのおかか和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 梅しそ竜田揚げと焼きコロッケ B ポテト麻婆 選べる小鉢(2種より1つ) 青梗菜と油揚げの炒め キャベツとオクラの塩昆布和え 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	737kcal	28.2g	12.7g	132.3g	3.2g	941kcal	21.7g	31.3g	148.1g	3.5g	1046kcal	38.5g	25.9g	166.4g	2.9g	904kcal	25.2g	21.5g	156.6g	5.3g	858kcal	23.6g	18.6g	155.8g	3.7g	965kcal	26.6g	31.0g	141.5g	3.8g	785kcal	20.2g	16.3g	144.2g	3.8g	

*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。