



日曜日	10月5日 (月)					10月6日 (火)					10月7日 (水)					10月8日 (木)					10月9日 (金)					10月10日 (土)					10月11日 (日)																																																																																																																																																					
朝食 																																																																																																																																																																																				
	和食 ひじき煮 肉入りコロッケ ご飯・味噌汁 洋食 コーン・ポテト・ソーサーのマヨ ソーサー 肉入りコロッケ 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 蒸し鶏と胡瓜の梅和え フライドチキン ご飯・味噌汁 洋食 アヨリソース・ソーサー・炒め のい フライドチキン 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 和風スクランブル ベーコン ご飯・味噌汁 洋食 スパゲティーサラダ ベーコン 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 ほっけの塩焼き キャベツのツナマヨサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハム&チーズ キャベツのツナマヨサラダ 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 いんげんの和風ツナマヨ ウィンナー ご飯・味噌汁 洋食 ポテトの醤油バター風味 ウィンナー 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 人参とチリメンジャコのきん びら ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグ ハ参しアリス・ソニヤ」のさん 7から 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 納豆 かぼちゃとクリームチーズの サラダ ご飯・味噌汁 洋食 目玉焼き ハはつやちしクリームチーズの 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																																																																																																																																																					
	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																																																																																																																																	
	和食					807kcal					20.6g					18.1g					141.4g					2.7g					744kcal					23.4g					15.3g					129.1g					2.4g					812kcal					22.4g					25.9g					123.3g					2.3g					696kcal					24.1g					13.0g					122.3g					3.6g					751kcal					23.6g					16.1g					128.9g					2.9g					750kcal					26.0g					16.7g					125.1g					3.1g					816kcal					25.3g					20.1g					134.1g					2.5g				
昼食 						A 肉みそキャベツ					A とんこつ醤油らーめん 					A かつ丼 					A ハヤシライス 					A 肉みそ茄子うどん					A  チキンのデミトマやわらか煮					A ささみマヨかつ 																																																																																																																																																
						B 豚肉のジンジャーソース 																																																																																																																																																																														
	選べる小鉢 (2種類より1つ) ラタトゥイユ 切干大根と人参の炒め煮 ご飯・汁物					焼売 めかぶの酢の物 汁物					ピーマンと大根のピクルス 汁物・デザート					小松菜のお浸し 混ぜご飯					切干大根のゆず胡椒風味 ご飯・汁物					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																																																																																																								
	A定食					775kcal					27.4g					19.6g					128.8g					3.2g					611kcal					23.5g					17.3g					85.6g					11.0g					519kcal					20.4g					30.5g					42.6g					5.6g					430kcal					18.0g					23.8g					40.2g					5.7g					805kcal					20.7g					16.3g					145.9g					6.2g					861kcal					28.9g					21.6g					141.7g					4.2g					1051kcal					28.6g					39.2g					149.1g					3.6g				
	夕食 						A チーズハンバーグ トマトソー ス					A チキン南蛮 					A スパイシーポークジンジャー 					A 揚げ鶏のネギ南蛮だれ 					A  鶏肉と7種野菜の黒胡椒あん かけ					A ビックメンチカツ					A 白身魚のフリット 香味トマ トソース 																																																																																																																																															
					B 厚揚げと豚肉の中華炒め 					B 豚と豆腐のトマト旨煮 					B 鯖の唐揚げ 香味だれ 					B 豚肉とキャベツのレモンク リーム煮					B 肉じゃが					B 水餃子の五目あん					B 茼蒿猪肝 (レバニラ炒め)																																																																																																																																																	
選べる小鉢 (2種類より1つ) かぼちゃとベーコンの和風煮 小松菜とあさりのなめたけ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					選べる小鉢 (2種類より1つ) ソース味ビーフン きゅうりともやしのピリ辛和 え A・B共通メニュー ご飯・汁物					選べる小鉢 (2種類より1つ) 大根のそぼろあん 青梗菜のお浸し A・B共通メニュー ご飯・汁物					選べる小鉢 (2種類より1つ) きんぴらごぼう 枝豆の白和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					選べる小鉢 (2種類より1つ) オクラの梅おかか和え 揚げだし豆腐 A・B共通メニュー ご飯・汁物					選べる小鉢 (2種類より1つ) チリコンカン 白菜とツナのポン酢和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					選べる小鉢 (2種類より1つ) きのこ挽肉のソテー 大根の柚子和え 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																																																																																																									
A定食					815kcal					25.9g					18.5g					137.9g					4.2g					969kcal					38.9g					30.0g					136.1g					3.7g					776kcal					27.9g					17.0g					130.5g					6.4g					755kcal					40.0g					12.1g					121.5g					2.2g					885kcal					44.2g					12.7g					147.9g					3.2g					1049kcal					25.6g					39.0g					151.6g					3.3g					866kcal					32.9g					25.1g					132.3g					3.2g					

*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。