



Weekly Menu



日曜日	11月10日 (月)					11月11日 (火)					11月12日 (水)					11月13日 (木)					11月14日 (金)					11月15日 (土)					11月16日 (日)					
朝食 																																				
	和食 パンプキンサラダ ハム ご飯・味噌汁 洋食 野菜のスクランブルエッグ ハム 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 ブロッコリーの青煮 フライドチキン ご飯・味噌汁 洋食 スパゲティサラダ 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 リンゴジュース					和食 だし巻き玉子 ほうれん草と人参のソテー ご飯・味噌汁 洋食 いかフライ 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 アジフライ ウインナーと野菜のソテー ご飯・味噌汁 洋食 ブレンオムレツ ウインナーと野菜のソテー 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 ハム野菜炒め チーズチキンカツ ご飯・味噌汁 洋食 蒸し鶏のコールスローサラダ チーズチキンカツ 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 野菜コロッケ ツナ入りマカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグ ツナ入りマカロニサラダ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					和食 ピーマン肉詰めフライ ごぼうのポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン 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 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	和食	749kcal	19.7g	15.6g	137.2g	2.7g	781kcal	22.2g	18.2g	136.9g	2.8g	734kcal	21.2g	14.6g	134.5g	2.5g	807kcal	22.9g	21.1g	136.6g	2.5g	727kcal	19.0g	9.6g	145.1g	2.9g	827kcal	19.5g	20.2g	147.7g	2.6g	783kcal	18.2g	19.1g	139.3g	2.2g
昼食 	A アジの竜田揚げ 香味ソース B インド風タンドリーチキン 選べる小鉢(2種より1つ) ポテトの磯辺揚げ 茄子のゆず醤油 ご飯・汁物					A とんこつ醤油らーめん B 餃子 炒飯					A おろし豆腐ハンバーグ丼 B 厚揚げとキャベツの味噌炒め 汁物					A ボークカレー B ハムとひじきの中華サラダ 汁物・デザート					A 竹輪天うどん B マンゴー 混ぜご飯					A 鶏のチリソース B ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え ご飯・汁物					A 豚の生姜焼き B プリン(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	772kcal	25.0g	13.3g	138.1g	5.7g	899kcal	27.3g	17.7g	156.5g	9.4g	867kcal	24.8g	19.6g	151.0g	5.5g	861kcal	18.0g	18.2g	164.1g	4.9g	845kcal	19.3g	7.9g	173.9g	5.7g	811kcal	26.3g	15.1g	145.4g	11.1g	894kcal	23.3g	27.5g	144.1g	3.1g
	夕食 	A 肉団子と根菜の黒酢あん B ボークソテーBBQソース 選べる小鉢(2種より1つ) ワカメとしめじの煮浸し 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					A 揚げ鶏のネギ南蛮だれ B 牛肉の五目炊き合わせ 選べる小鉢(2種より1つ) ラタトゥイユ にらともやしの辛子醤油 A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏肉のヤンニンソースがけ(韓国) B 豚ブルコギ 選べる小鉢(2種より1つ) 五目豆 もやしときくらげの香味和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 豚と卵の塩麹炒め B 鶏のから揚げ 選べる小鉢(2種より1つ) ブロッコリーとお豆のサラダ 白菜と人参のピリ辛和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏の西京みそ焼き B チキンクリームシチュー 選べる小鉢(2種より1つ) きんぴらごぼう 大根の梅マヨ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏肉と大根のうま煮 B 豚肉ときこのボン酢炒め 選べる小鉢(2種より1つ) きのこあんかけ豆腐 蓮根と人参のピクルス A・B共通メニュー ご飯・汁物					A メンチカツ粒マスタードソース B 高野豆腐の生姜家常豆腐 選べる小鉢(2種より1つ) 大根の炒め煮 緑黄色野菜のおかか和え 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		907kcal	21.1g	15.9g	174.7g	5.6g	781kcal	19.4g	16.1g	140.7g	3.5g	910kcal	34.2g	25.6g	139.6g	5.1g	911kcal	21.1g	32.0g	140.8g	5.5g	938kcal	39.2g	27.6g	136.4g	4.6g	890kcal	30.2g	18.6g	150.5g	5.8g	1005kcal	21.9g	34.8g	154.9g	3.7g

*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。