Weekly Menu

日 曜日	11月16日 （月）	11月17日 （火）	11月18日 （水）	11月19日 （木）	11月20日 （金）	11月21日 （土）	11月22日 （日）
朝食 モーニング	和食 春巻 にらともやしの辛子醤油 ご飯・味噌汁 洋食 ミックススクランブル にらともやしの辛子醤油 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 ハム野菜炒め ポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 チーズチキンカツ 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 ピーチジュース	和食 水餃子 マカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 野菜コロッケ 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 マスカットジュース	和食 メンチカツ カリフラワーのカレーツナサラダ ご飯・味噌汁 洋食 枝豆コーンソテー カリフラワーのカレーツナサラダ 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 梅しそ竜田揚げ 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） ジョア マスカットジュース	和食 サバの塩焼き 肉入りコロッケ ご飯・味噌汁 洋食 スパゲティサラダ 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 ピーチジュース	和食 目玉焼き ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え ご飯・味噌汁 洋食 ウィンナー ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え 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
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	748kcal　20.3ｇ　14.9ｇ　134.0ｇ　2.0ｇ	725kcal　19.6ｇ　15.0ｇ　128.4ｇ　2.4ｇ	831kcal　20.1ｇ　22.5ｇ　136.9ｇ　3.1ｇ	821kcal　22.5ｇ　22.9ｇ　132.2ｇ　2.3ｇ	696kcal　19.0ｇ　12.1ｇ　128.8ｇ　2.3ｇ	881kcal　26.0ｇ　26.9ｇ　135.8ｇ　2.4ｇ	723kcal　21.0ｇ　14.5ｇ　128.1ｇ　2.3ｇ
昼食 ランチ	A 照り焼きハンバーグ B 豚とチンゲン菜の塩レモン炒め 選べる小鉢(2種より1つ) 大根とツナの青じそサラダ こんにゃくと野菜の煮物 ご飯・汁物	A ミートソース 選べる小鉢(2種より1つ) キャベツのコールスローサラダ ご飯・汁物	A 親子丼 選べる小鉢(2種より1つ) 小松菜のお浸し 汁物	A ハヤシライス 選べる小鉢(2種より1つ) 緑野菜のシーザーサラダ 汁物・デザート	A とんこつラーメン 【11月イベント】 フライドポテト 選べる小鉢(2種より1つ) 炒飯	A チキンカツ 選べる小鉢(2種より1つ) 海藻とキャベツの中華和え ご飯・汁物	A ミックスコロッケ 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	198kcal　15.0ｇ　6.2ｇ　23.4ｇ　4.4ｇ	605kcal　17.7ｇ　17.6ｇ　98.8ｇ　4.6ｇ	790kcal　29.6ｇ　16.7ｇ　132.7ｇ　4.9ｇ	472kcal　16.9ｇ　28.1ｇ　42.1ｇ　5.6ｇ	789kcal　23.7ｇ　28.1ｇ　111.7ｇ　12.2ｇ	322kcal　13.7ｇ　16.1ｇ　32.6ｇ　3.2ｇ	565kcal　7.6ｇ　32.8ｇ　61.5ｇ　2.4ｇ
夕食 ディナー	A チャプチェ B 鶏のから揚げ 選べる小鉢(2種より1つ) レンコンの肉味噌炒め おくらとワカメの酢の物 A・B共通メニュー ご飯・汁物	A チキンのツナマヨ焼き B 豚と野菜のカレー炒め 選べる小鉢(2種より1つ) コンソメポテト きゅうりの和風ピクルス A・B共通メニュー ご飯・汁物	A クリームシチュー B チキンソテー　黒胡椒ソース 選べる小鉢(2種より1つ) 蓮根と竹輪のきんぴら わかめとキャベツの和風和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 豚きんぴら B インド風タンドリーチキン 選べる小鉢(2種より1つ) キャベツの酢の物 豚とシメジの炒め煮 A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 一口餃子の磯辺揚げ B 鶏むね肉の照り焼き 選べる小鉢(2種より1つ) ペンネナポリタン おくらのみぞれ和え 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 さわらの照り焼き 選べる小鉢(2種より1つ) 和風マーボ豆腐 小松菜のなめ茸おろし A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 串カツ＆焼きコロッケ B 豚甘辛炒め 選べる小鉢(2種より1つ) スパゲティーサラダ ３種の豆とポテトの辛子マヨ和え 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	891kcal　25.6ｇ　20.9ｇ　153.1ｇ　6.4ｇ	1097kcal　33.1ｇ　51.5ｇ　128.2ｇ　3.9ｇ	770kcal　24.1ｇ　14.5ｇ　138.3ｇ　5.6ｇ	773kcal　24.8ｇ　14.0ｇ　139.3ｇ　3.0ｇ	1049kcal　19.9ｇ　41.8ｇ　150.9ｇ　3.6ｇ	1104kcal　26.1ｇ　40.1ｇ　162.1ｇ　6.4ｇ	837kcal　17.6ｇ　20.2ｇ　147.4ｇ　2.8ｇ

＊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。