



Weekly Menu





日曜日	11月17日 (月)					11月18日 (火)					11月19日 (水)					11月20日 (木)					11月21日 (金)					11月22日 (土)					11月23日 (日)					
朝食 																																				
	和食 肉団子の旨煮 マカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 コーンスクランブル 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 白身魚フライの竜田揚げ ほうれん草とコーンのソテー ご飯・味噌汁 洋食 ブレンオムレツ ほうれん草とコーンのソテー 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 だし巻き玉子 小松菜とチャーシューの炒め ご飯・味噌汁 洋食 メンチカツ 小松菜とチャーシュー炒め 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 野菜コロッケ ツナとブロッコリーのマカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ウィンナー(2本) ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 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 おくらのみぞれ和え ハム ご飯・味噌汁 洋食 青梗菜の中華和え ハム パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) ジョア リンゴジュース					和食 温泉玉子 人参のナムル ご飯・味噌汁 洋食 竹輪磯辺天 人参のナムル 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 納豆 枝豆コーンソテー ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン 枝豆コーンソテー 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					
	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	826kcal	21.3g	20.6g	142.8g	3.8g	672kcal	20.5g	9.8g	130.1g	2.0g	802kcal	25.5g	17.6g	142.7g	3.0g	719kcal	17.6g	15.0g	133.3g	2.0g	620kcal	17.6g	2.4g	136.2g	2.5g	740kcal	23.2g	15.3g	131.3g	2.8g	764kcal	24.6g	15.1g	138.5g	1.9g	
昼食 																																				
	A 目玉焼きフライとデミグラスコロッケ B 鶏の照り焼き 選べる小鉢(2種より1つ) 青梗菜ともやしの中華和え 大根とベーコンの洋風きんぴら ご飯・汁物					A サラダチキンのペペロンチーノ B 春の3種の豆のシーザー和え ご飯・汁物					A 鶏もも肉の竜田揚げ丼 B ちゃんこ鍋風煮 汁物					A ビーフカレー B わかめサラダ 汁物・デザート					A かき玉うどん B フライドポテト 混ぜご飯					A 鶏肉と根菜の甘酢 B 揚げだし豆腐 ご飯・汁物					A ポークソテー粗挽きジンジャーソース B コーヒーゼリー 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	909kcal	20.9g	27.5g	150.1g	3.3g	925kcal	27.2g	23.7g	155.2g	4.7g	832kcal	22.5g	18.7g	146.3g	3.8g	800kcal	14.7g	18.0g	152.0g	4.1g	856kcal	19.7g	8.8g	173.0g	6.4g	981kcal	24.5g	26.9g	161.0g	4.0g	799kcal	23.2g	17.6g	138.6g	2.0g	
夕食 	SPECIAL A 【勝ち飯】鶏むね肉のチーズグリル ジャリアビンソースセット B 夏野菜の四川風炒め 鶏肉のチーズピカタ 選べる小鉢(2種より1つ) わかめのツナ炒め キャベツのお浸し A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 夏野菜の四川風炒め B 鶏肉のチーズピカタ 選べる小鉢(2種より1つ) わかめのツナ炒め キャベツのお浸し A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 豚ロース味噌焼き B 卵と野菜のピーマン炒め 選べる小鉢(2種より1つ) さつま芋のきんぴらバター風味 炒り豆腐 A・B共通メニュー ご飯・汁物					A チキンの香味揚げ B 麻婆茄子 選べる小鉢(2種より1つ) 豚とシメジの炒め煮 ピーマンの三色マリネ A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 豚野菜巻きフライとアジフライ B 鯖の生姜煮 選べる小鉢(2種より1つ) 切干大根の炒め煮 厚揚げのそぼろあん A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 和風ハンバーグの玉葱塩ソース B 冷製、豚と野菜のこちジャン和え 選べる小鉢(2種より1つ) 焼きうどん れんこんポテトサラダ A・B共通メニュー ご飯・汁物					A ソーセージのカツ&コーンフライ B チキンストロガノフ 選べる小鉢(2種より1つ) カリフラワーのコンソメ煮 もやしの赤じそ和え 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	959kcal	39.7g	21.7g	154.8g	3.6g	980kcal	26.3g	37.6g	138.8g	4.7g	835kcal	28.5g	21.1g	133.4g	4.7g	885kcal	30.5g	22.6g	144.3g	3.9g	857kcal	26.2g	21.8g	142.0g	2.9g	895kcal	23.8g	26.8g	143.7g	4.3g	782kcal	17.4g	14.6g	150.0g	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。