Weekly Menu

日 曜日	11月23日 （月）	11月24日 （火）	11月25日 （水）	11月26日 （木）	11月27日 （金）	11月28日 （土）	11月29日 （日）
朝食 モーニング	和食 だし茶漬け 大根とゆず皮の甘酢和え ご飯・味噌汁 洋食 ポテトとベーコンのスパニッシュオムレツ 大根とゆず皮の甘酢和え 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	和食 大根とベーコンのきんぴら 白菜と玉葱の和風和え ご飯・味噌汁 洋食 フライドチキン 白菜と玉葱の和風和え 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 ホッケの塩焼き スパゲティサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン スパゲティサラダ 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 豆腐ハンバーグ ポテトといんげんのサラダ ご飯・味噌汁 洋食 豚野菜炒め ポテトといんげんのサラダ 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 ゆかりポテト ハムとひじきの中華サラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハム＆チーズ ハムとひじきの中華サラダ 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 納豆 コールスローサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハムポテトサラダフライ 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） 牛乳 ピーチジュース	和食 春雨サラダ 野菜コロッケ ご飯・味噌汁 洋食 プレーンオムレツ 野菜コロッケ 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
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	683kcal　19.3g　9.3g　130.8g　5.2g	685kcal　18.0g　13.5g　123.7g　1.9g	744kcal　22.7g　16.7g　126.5g　2.2g	715kcal　16.9g　12.2g　134.4g　2.6g	666kcal　16.6g　5.7g　138.6g　2.7g	802kcal　25.7g　20.1g　130.5g　2.6g	796kcal　18.1g　18.2g　142.0g　2.6g
昼食 ランチ	A ヒレカツ B キャベツとオクラの塩昆布和え ご飯・汁物	A けんちんうどん B オレンジ 混ぜご飯	A 鶏唐揚げ丼　甘辛だれ B 竹輪とわかめの和風マヨ和え 汁物	A カレーライス（牛） B 海藻サラダ 汁物・デザート	A カルボナーラ B さつま揚げと人参のきんぴら 炒飯	A 目玉焼きフライとデミグラスコロッケ B マカロニサラダ ご飯・汁物	A チキンカツ味噌ソース B ミニたい焼き 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	310kcal　16.9g　13.9g　31.2g　3.2g	827kcal　24.1g　15.1g　149.3g　6.2g	389kcal　16.3g　19.4g　35.8g　5.4g	423kcal　12.4g　26.4g　38.6g　4.3g	763kcal　22.4g　36.4g　91.4g　4.6g	485kcal　12.2g　30.8g　40.1g　3.4g	490kcal　14.7g　29.0g　44.4g　2.3g
夕食 ディナー	A 鶏肉の衣揚げ　薬味ソース 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) 厚揚げの柳川風 ほうれん草と人参の和風和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A グリルチキン　サルサソース B 豚肉とズッキーニの塩炒め 選べる小鉢(2種より1つ) 栗かぼちゃの含め煮 胡瓜とカリフラワーの梅和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A チキンソテー　和風きのこソース B 豚挽肉と春雨のオイスターソース 選べる小鉢(2種より1つ) 大豆の甘辛絡め きゅうりの生姜醤油 A・B共通メニュー ご飯・汁物	A メンチカツ B 豚と卵の塩麹炒め 選べる小鉢(2種より1つ) 青梗菜と油揚げの炒め 蒸し鶏と野菜のレモンマリネ A・B共通メニュー ご飯・汁物	A ポークチャップ B 【岐阜】鶏ちゃん 選べる小鉢(2種より1つ) 切干大根とブロッコリーのしらすサラダ 花野菜のコンソメ煮 A・B共通メニュー ご飯・汁物	A Mixフライタルタルソース B 牛肉とニラの焼肉炒め 選べる小鉢(2種より1つ) 茸あんかけ豆腐 大根とツナのおかか和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A チーズメンチカツ＆コロッケ B 鶏肉とこんにゃくのピリ辛炒め 選べる小鉢(2種より1つ) 筍の土佐煮 青梗菜ともやしのナムル 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	1230kcal　45.8g　49.9g　150.2g　5.2g	862kcal　34.0g　21.9g　135.0g　3.7g	845kcal　33.3g　24.1g　127.3g　3.7g	1043kcal　24.8g　38.8g　150.3g　3.1g	823kcal　32.0g　22.0g　125.0g　3.6g	969kcal　22.1g　41.8g　128.7g　3.0g	921kcal　22.2g　27.9g　147.2g　3.1g

＊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。