



Weekly Menu



日曜日	11月24日 (月)					11月25日 (火)					11月26日 (水)					11月27日 (木)					11月28日 (金)					11月29日 (土)					11月30日 (日)					
朝食 モーニング	和食 竹輪の磯辺揚げ キャベツとチャーシューの中華和え ご飯・味噌汁 ハンバーグ ナマハツとチャーシューの中華和え 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 アジフライ ハム野菜炒め ご飯・味噌汁 洋食 プレーンオムレツ ハム野菜炒め 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 高野豆腐の卵とじ 和風スパゲッティー ご飯・味噌汁 洋食 ピーマン肉詰めフライ 和風スパゲッティー 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 鶏肉団子の甘酢あん ハムとブロッコリーのマヨソース ご飯・味噌汁 洋食 きのこのスクランブルエッグ ハムとブロッコリーのマヨソース 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 春巻 味噌ポテト ご飯・味噌汁 洋食 ウィンナー(2本) 味噌ポテト 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 キャベツ・ツナコーン炒め ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン キャベツ・ツナコーン炒め 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 温泉玉子 豚挽肉とインゲンの味噌炒め ご飯・味噌汁 洋食 いかフライ 豚挽肉とインゲンの味噌炒め 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	735kcal	19.8g	13.8g	138.5g	2.6g	778kcal	22.7g	17.6g	137.2g	2.4g	823kcal	24.2g	14.6g	153.4g	3.4g	777kcal	20.8g	16.5g	140.0g	3.0g	800kcal	17.3g	14.9g	152.5g	2.3g	758kcal	23.5g	15.5g	135.9g	1.8g	750kcal	22.9g	15.4g	133.5g	2.9g
昼食 ランチ	A 豚の南蛮焼き					A わかめとんこつラーメン					A ソースかつ丼					A チキンカレー					A カルボナーラ					A 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん					A 牛肉と玉ねぎの炒め					
	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油					コーンポテト					大根の柚子和え					ミックスサラダ					ワカメと玉葱の中華和え					にらともやしのチャンプルー					ストロベリークレープ					
	ご飯・汁物					炒飯					汁物					汁物・デザート					ご飯・汁物					ご飯・汁物					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	790kcal	24.9g	19.0g	134.0g	4.5g	901kcal	26.6g	17.5g	159.3g	10.2g	781kcal	18.0g	14.2g	149.7g	4.0g	787kcal	18.5g	17.7g	145.3g	4.8g	1071kcal	24.7g	36.9g	164.6g	3.9g	778kcal	21.0g	14.2g	145.6g	4.7g	862kcal	20.8g	27.2g	138.0g	2.0g	
夕食 ディナー	A 豚キムチ炒め					A 豚のケチャップ炒め					A 揚げ餃子の南蛮ソース					A 鶏もも肉のみぞれ煮					A ボークソテー オニオンソース					A とんかつ					A 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース					
	B チキンカツ トマトチーズソース					B 白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て					B 鶏もものレモンペッパーケール					B 白身魚の明太マヨ焼き					B 回鍋肉					B チキンと温野菜のサルサソース					B 豚ロースの竜田揚げ					
	選べる小鉢 (2種より1つ) きのこ挽肉のソテー 茄子の生姜醤油					選べる小鉢 (2種より1つ) 根菜のグリル 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え					選べる小鉢 (2種より1つ) 厚揚げと野菜の生姜煮 小松菜の香味浸し					選べる小鉢 (2種より1つ) 山菜とこんにゃくのきんぴら きゅうりともやしのゆかり和え					選べる小鉢 (2種より1つ) ひじきと白滝の煮付け カリフラワーのピクルスゆず風味					選べる小鉢 (2種より1つ) さつま揚げと人参のきんぴら 春雨の中華和え物					選べる小鉢 (2種より1つ) ペンネナポリタン 切干大根の青じそ和え					
	A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					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	794kcal	24.1g	22.3g	130.7g	3.9g	760kcal	22.6g	17.0g	133.5g	3.5g	1180kcal	19.9g	54.9g	154.1g	4.8g	854kcal	32.2g	19.4g	139.0g	5.5g	876kcal	28.0g	19.9g	149.1g	5.0g	859kcal	21.0g	19.4g	154.8g	3.1g	930kcal	35.5g	21.5g	153.1g	4.4g	

*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。