Weekly Menu

日 曜日	11月2日 （月）	11月3日 （火）	11月4日 （水）	11月5日 （木）	11月6日 （金）	11月7日 （土）	11月8日 （日）
朝食 モーニング	**和食** 和風スクランブル チキンナゲット ご飯・味噌汁 **洋食** マカロニサラダ チキンナゲット 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** うの花 ハンバーグ ご飯・味噌汁 **洋食** 蒸し鶏とごぼうのマヨ和え ハンバーグ 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** 肉団子（甘酢だれ） もやしとほうれん草のナムル ご飯・味噌汁 **洋食** ハム＆チーズ もやしとほうれん草のナムル 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** 目玉焼き 白菜と挽肉の炒め煮 ご飯・味噌汁 **洋食** フライドチキン 白菜と挽肉の炒め煮 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** だし茶漬け 春雨サラダ ご飯・味噌汁 **洋食** ポテトの甘辛炒め 春雨サラダ 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 コーンフライ ご飯・味噌汁 **洋食** 蒸し鶏のコールスローサラダ コーンフライ 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** 人参とチリメンジャコのきんぴら 青梗菜のゆず醤油 ご飯・味噌汁 **洋食** ウィンナー 青梗菜のゆず醤油 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
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	881kcal / 29.1ｇ / 24.6ｇ / 136.8ｇ / 2.6ｇ	753kcal / 23.1ｇ / 15.1ｇ / 131.9ｇ / 3.2ｇ	751kcal / 21.7ｇ / 14.2ｇ / 134.2ｇ / 2.6ｇ	635kcal / 18.7ｇ / 4.9ｇ / 130.1ｇ / 2.4ｇ	656kcal / 18.5ｇ / 3.5ｇ / 138.9ｇ / 5.3ｇ	953kcal / 26.6ｇ / 30.7ｇ / 144.1ｇ / 2.9ｇ	687kcal / 18.9ｇ / 12.3ｇ / 125.7ｇ / 2.6ｇ
昼食 ランチ	A 鶏肉のこがし味噌焼き B 白菜と玉葱の和風和え ご飯・汁物	A 鶏肉とキャベツのガリバタ炒め B ブロッコリーのオリーブ和え ご飯・汁物	A かき揚げうどん B 白菜のお浸し 混ぜご飯	A キーマカレー B キャベツサラダ 汁物・デザート	A ミートソーススパゲティ B 玉葱のサラダ ご飯・汁物	A ささみマヨかつ B えんどう豆の中華和え ご飯・汁物	A ケイジャンチキン B カップヨーグルト 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	273kcal / 34.9ｇ / 4.7ｇ / 21.1ｇ / 5.3ｇ	355kcal / 25.9ｇ / 22.4ｇ / 16.0ｇ / 3.3ｇ	788kcal / 14.8ｇ / 13.8ｇ / 151.5ｇ / 10.3ｇ	448kcal / 19.4ｇ / 22.6ｇ / 46.1ｇ / 3.9ｇ	658kcal / 18.2ｇ / 22.1ｇ / 101.3ｇ / 4.6ｇ	546kcal / 19.0ｇ / 38.8ｇ / 34.1ｇ / 4.1ｇ	239kcal / 33.0ｇ / 4.9ｇ / 15.2ｇ / 2.1ｇ
夕食 ディナー	がんばる人のチカラになるごはん 勝ち飯 [勝ち飯]鶏肉と高野豆腐のオランダ煮 オクラとツナのおかか和え **A・B共通メニュー** ご飯・汁物	A ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ B スパイシーポークジンジャー **選べる小鉢(2種より1つ)** いんげんと茄子の炒め煮 カリフラワーのピクルスゆず風味 **A・B共通メニュー** ご飯・汁物	A メンチカツ　きのこハヤシソース B 白身魚と豆腐の水炊き　ぽん酢添え **選べる小鉢(2種より1つ)** 厚揚げの柳川風 おくらとえのきのお浸し **A・B共通メニュー** ご飯・汁物	A 鶏肉のパン粉焼き　カレー風味 B 豚肉とインゲンの炒め **選べる小鉢(2種より1つ)** 白滝ときのこのピリ辛炒め 香味野菜の青じそ風味 **A・B共通メニュー** ご飯・汁物	A チキンピカタ　トマトソース B 豚と筍の玉子炒め **選べる小鉢(2種より1つ)** 豚と野菜のビーフン 海藻と玉ねぎの梅おかか和え **A・B共通メニュー** ご飯・汁物	A さばカレーカツとアジフライ B 豚の生姜焼き **選べる小鉢(2種より1つ)** 竹輪の味噌だれ スパゲティーサラダ **A・B共通メニュー** ご飯・汁物	A 照り焼きハンバーグ B 揚げ餃子と焼売 **選べる小鉢(2種より1つ)** 小松菜とコーンの煮浸し ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ **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	912kcal / 47.1ｇ / 12.9ｇ / 151.4ｇ / 4.1ｇ	860kcal / 17.2ｇ / 25.5ｇ / 144.7ｇ / 2.9ｇ	1165kcal / 28.9ｇ / 34.8ｇ / 187.5ｇ / 5.8ｇ	776kcal / 44.3ｇ / 8.5ｇ / 129.8ｇ / 2.0ｇ	780kcal / 46.7ｇ / 10.1ｇ / 125.7ｇ / 3.6ｇ	932kcal / 28.4ｇ / 22.6ｇ / 139.5ｇ / 2.5ｇ	717kcal / 24.4ｇ / 10.7ｇ / 133.7ｇ / 3.9ｇ

＊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。