

日曜日	11月3日 (月)					11月4日 (火)					11月5日 (水)					11月6日 (木)					11月7日 (金)					11月8日 (土)					11月9日 (日)					
朝食 	和食 高野豆腐の卵とじ 白身魚フライ ご飯・味噌汁 洋食 焼売 白身魚フライ パン・スープ <u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u> 牛乳 リンゴジュース					和食 鶏肉団子の甘酢あん ほうれん草とコーンのソテー ご飯・味噌汁 洋食 ハム&チーズ ほうれん草とコーンのソテー パン・スープ <u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u> 牛乳 マスカットジュース					和食 サーモンマヨフライ 明太子スパゲッティ ご飯・味噌汁 洋食 ブレンオムレツ 明太子スパゲッティ パン・スープ <u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u> 牛乳 リンゴジュース					和食 いんげんと白滝のかつおしょうゆ 春巻 ご飯・味噌汁 洋食 ポテトサラダ 春巻 パン・スープ <u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u> 牛乳 マスカットジュース					和食 肉入りコロッケ マカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグ マカロニサラダ パン・スープ <u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u> ジョア リンゴジュース					和食 温泉玉子 ベーコン ご飯・味噌汁 洋食 枝豆コーンソテー ベーコン パン・スープ <u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u> 牛乳 マスカットジュース					和食 納豆 ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め ご飯・味噌汁 洋食 ピーマン肉詰めフライ ハンバーグとポテトのガーリック醤油炒め パン・スープ <u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u> 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	760kcal	23.6g	15.3g	136.0g	3.3g	800kcal	21.4g	17.9g	142.5g	3.0g	790kcal	20.1g	15.1g	148.6g	2.6g	724kcal	17.4g	13.4g	138.4g	2.6g	830kcal	18.2g	16.3g	156.5g	2.7g	756kcal	24.1g	20.9g	130.7g	4.2g	755kcal	22.7g	16.2g	137.5g	2.2g
昼食 	A 鶏肉のマヨ味噌焼き 					A 肉みそ茄子うどん 					A 鶏天丼 					A ハヤシライス					A ツナと水菜の和風パスタ 					A 豚甘辛炒め 					A 和風おろしハンバーグ 					
	里芋の彩りあんかけ					えだ豆とポテトのマヨ和え					ひじきと大豆の煮物					ミックスサラダ					切干大根のコールスローサラダ					白菜とツナのボン酢和え					カップヨーグルト					
	ご飯・汁物					混ぜご飯					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	903kcal	32.2g	30.2g	130.0g	3.4g	950kcal	25.1g	24.2g	157.0g	6.9g	979kcal	37.4g	25.8g	154.1g	6.0g	903kcal	16.5g	20.7g	168.1g	5.3g	992kcal	29.9g	24.8g	167.6g	5.1g	743kcal	21.1g	13.0g	137.1g	3.9g	756kcal	23.0g	10.8g	146.3g	3.7g	
夕食 	A とんかつ おろしほん酢 					A 鯖のキムチマヨ焼き 					A チキンソテー ガーリック醤油風味 					A スパイシーポークジンジャー 					A ほうとう風水餃子					A ビックメンチカツ 					A 白身魚のマヨネーズチーズ焼き 					
	B 肉みそキャベツ <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> 栗かぼちゃの含め煮 スパゲティーサラダ					B 鶏すき煮 					B 牛肉のオイスターソース炒め 					B チキンのデミトマやわらか煮 					B チキンソテー 和風きのこソース 					B 豚の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 					B チキンカツ 					
	<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> 栗かぼちゃの含め煮 スパゲティーサラダ					<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> ペンネと三色ピーマンのペペロンチーノ キャベツのお浸し					<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> 花野菜のコンソメ煮 きゅうりともやしのピリ辛和え					<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> 焼き野菜の味噌マヨソース オクラの梅おかか和え					<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> ポテトの醤油バター風味 ピーマンと大根のピクルス					<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> キャベツとハムのコンソメリテー あんかけ豆腐					<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> さつま芋と大根の煮物 蓮根と玉葱のマヨ和え					
	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	894kcal	21.1g	21.5g	159.1g	5.8g	1068kcal	27.0g	48.3g	131.0g	4.4g	894kcal	35.7g	26.7g	131.5g	3.4g	780kcal	24.5g	17.6g	136.6g	5.5g	919kcal	19.9g	20.4g	168.6g	6.3g	1074kcal	25.5g	38.7g	160.2g	3.5g	882kcal	27.6g	29.2g	131.5g	4.2g	

*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。