Weekly Menu

日 曜日	11月9日 （月）	11月10日 （火）	11月11日 （水）	11月12日 （木）	11月13日 （金）	11月14日 （土）	11月15日 （日）
朝食 モーニング	和食 白菜とハムの炒め かぼちゃとブロッコリーのサラダ ご飯・味噌汁 洋食 プレーンオムレツ かぼちゃとブロッコリーのサラダ 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 豚野菜炒め 青梗菜とえのきのお浸し ご飯・味噌汁 洋食 ベーコンフライ 青梗菜とえのきのお浸し 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 卵焼き ハムと野菜のカレー炒め ご飯・味噌汁 洋食 蒸し鶏のコールスローサラダ ハムと野菜のカレー炒め 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 チーズチキンカツ ご飯・味噌汁 洋食 れんこんポテトサラダ チーズチキンカツ 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 塩鯖 蒸し鶏と胡瓜の梅和え ご飯・味噌汁 洋食 ポテトサラダ 蒸し鶏と胡瓜の梅和え パン・スープ 選べる飲料（2種類より1つ） ジョア ピーチジュース	和食 納豆 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 温泉玉子 かぼちゃサラダ ご飯・味噌汁 洋食 メンチカツ かぼちゃサラダ 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
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	759kcal　22.3g　14.8g　135.6g　2.3g	717kcal　21.5g　13.9g　127.0g　2.3g	746kcal　22.4g　15.8g　129.0g　2.4g	736kcal　21.1g　14.5g　130.4g　2.3g	706kcal　22.7g　12.6g　127.7g　2.3g	806kcal　24.6g　19.5g　134.0g　3.0g	817kcal　25.6g　21.9g　129.2g　2.6g
昼食 ランチ	A チキンの味噌マヨネーズソース B ポテトコロッケ＆チキンカツ 選べる小鉢(2種より1つ) きんぴらごぼう 玉ねぎとハムのマリネ ご飯・汁物	A 味噌ラーメン 選べる小鉢(2種より1つ) 餃子 炒飯	A 中華丼 選べる小鉢(2種より1つ) ソーセージとキャベツのシーザーサラダ 汁物	A キーマカレー 選べる小鉢(2種より1つ) カラフルサラダ 汁物・デザート	A 梅きつねうどん 選べる小鉢(2種より1つ) ちくわ天 混ぜご飯	A 照り焼きチキン 選べる小鉢(2種より1つ) そぼろ肉じゃが ご飯・汁物	A 味噌とんかつ 選べる小鉢(2種より1つ) プチシュー 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	395kcal　34.7g　17.8g　24.1g　4.1g	548kcal　21.7g　17.0g　77.7g　10.7g	258kcal　12.9g　13.9g　23.6g　5.3g	408kcal　20.8g　25.0g　30.2g　3.9g	516kcal　13.9g　7.8g　98.3g　12.7g	263kcal　34.7g　5.2g　18.5g　3.8g	376kcal　11.2g　20.1g　39.3g　3.0g
夕食 ディナー	A アジフライ B 豚と根菜の甘辛きんぴら 選べる小鉢(2種より1つ) 塩コーンポテト 揚げ茄子のオリーブ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 揚げ鶏のネギ南蛮だれ B 豚肉と大根の炒め煮 選べる小鉢(2種より1つ) ひじきと枝豆の煮物 もやしときくらげの中華和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A たっぷりチーズソースのハンバーグ B 白身魚の衣揚げ　野菜カレー風味 選べる小鉢(2種より1つ) あんかけ豆腐 蓮根と玉葱のマヨ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 豚と野菜のオイスターソース炒め B 鶏肉の一味唐辛子焼き 選べる小鉢(2種より1つ) かぼちゃとベーコンの和風煮 大根の柚子和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A グリルチキン　ベーコンオニオンソース B 豚焼肉ともやしの油淋ソース 選べる小鉢(2種より1つ) キャベツとオクラの塩昆布和え ブロッコリーのカレーマヨ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A チキンとキャベツのコンソメ煮 B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き 選べる小鉢(2種より1つ) 小松菜としらすのお浸し もやしとホウレン草のｶﾚｰﾁｬﾌﾟﾁｪ A・B共通メニュー ご飯・汁物	A プルコギポーク B ハンバーグ　きのこソース 選べる小鉢(2種より1つ) きゅうりの生姜醤油 スイートエンドウのおかか和え 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	897kcal　24.9g　29.6g　136.2g　2.6g	739kcal　39.0g　11.0g　121.0g　3.0g	846kcal　28.7g　19.5g　141.8g　4.8g	745kcal　25.2g　16.6g　126.7g　2.9g	746kcal　42.5g　10.2g　122.0g　3.1g	692kcal　41.8g　4.5g　121.8g　5.7g	751kcal　25.4g　14.9g　129.8g　3.3g

＊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。