



# Weekly Menu



日曜日	9月29日 (月)	9月30日 (火)	10月1日 (水)	10月2日 (木)	10月3日 (金)	10月4日 (土)	10月5日 (日)
朝食	和食 ハム&チーズ ツナ入りマカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグ ツナ入りマカロニサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 マスケットジュース	和食 和風スパゲッティ チキンカツ ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグ ツナ入りマカロニサラダ 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 鶏肉団子の甘酢あん キャベツ・ツナコーン炒め ご飯・味噌汁 洋食 野菜コロッケ 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 マスケットジュース	和食 サーモンマヨフライ ポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグ ポテトサラダ 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 アジフライ ハム野菜炒め ご飯・味噌汁 洋食 ブレンオムレツ ハム野菜炒め パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) ジョア マスケットジュース	和食 納豆 ペンネポリタン ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン ペンネポリタン 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 キャベツとチャーシューの中 華和え ご飯・味噌汁 洋食 ウィンナー(2本) チャーシュー パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 マスケットジュース
	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
和食	777kcal 21.5g 18.7g 135.5g 2.7g	825kcal 22.6g 15.9g 153.0g 2.6g	772kcal 21.2g 15.4g 141.5g 2.9g	790kcal 18.5g 18.8g 141.2g 2.4g	757kcal 21.7g 11.9g 145.3g 2.9g	781kcal 24.2g 14.1g 144.8g 2.1g	746kcal 22.5g 16.0g 131.5g 2.7g
昼食	鶏もものしモンペッパーグリル 牛肉と玉ねぎの炒め 選べる小鉢(2種より1つ) 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 厚揚げと野菜の生姜煮 ご飯・汁物	わかめとんこつラーメン 春巻 炒飯	ソースかつ丼 おくら天 汁物	チキンカレー わかめサラダ 汁物・デザート	カルボナーラ コーンポテト ご飯・汁物	豆腐ハンバーグ 和風きのこあん にらともやしの辛子醤油 ご飯・汁物	豚の南蛮焼き コーヒーゼリー 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
A定食	858kcal 35.2g 26.4g 123.7g 3.5g	919kcal 28.9g 18.4g 158.6g 8.9g	859kcal 18.4g 20.9g 153.8g 3.6g	865kcal 18.3g 17.3g 165.9g 4.8g	1036kcal 23.7g 34.2g 162.3g 4.3g	756kcal 20.0g 12.0g 147.3g 5.9g	837kcal 23.2g 20.8g 143.6g 3.7g
夕食	肉団子と春雨のスープ煮 油淋鶏 選べる小鉢(2種より1つ) ラタトゥイユ 茄子の生姜醤油 A・B共通メニュー ご飯・汁物	イベント A ポークチャップ B 白身魚の唐揚げ 選べる小鉢(2種より1つ) 豚肉と野菜のピーフン 3種の豆のシーザー和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 揚げ餃子の南蛮ソース B ちくぜん煮 選べる小鉢(2種より1つ) にらともやしのチャンプルー 小松菜の香味浸し A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 鶏もも肉のみぞれ煮 B 回鍋肉 選べる小鉢(2種より1つ) 山菜とこんにゃくのきんぴら 春雨の中華和え物 A・B共通メニュー ご飯・汁物	A ポークソテー オニオンソース B 鯖の生姜煮 選べる小鉢(2種より1つ) ひじきと大豆の煮物 きゅうりともやしのゆかり和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A チキンカツ トマトチーズソース B 鶏肉と大根のうま煮 選べる小鉢(2種より1つ) さつま揚げと人参のきんぴら 青梗菜ともやしの中華和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 豚キムチ炒め B 白身魚フライ&ハムマヨサラダフライ 選べる小鉢(2種より1つ) 栗かぼちゃの含め煮 切干大根の青じそ和え 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
A定食	867kcal 21.0g 23.3g 147.9g 5.4g	807kcal 27.2g 18.8g 135.3g 3.4g	1122kcal 17.1g 52.6g 148.2g 4.2g	833kcal 31.1g 19.5g 135.8g 3.6g	921kcal 31.9g 23.9g 146.4g 4.9g	944kcal 28.3g 20.3g 166.5g 3.1g	783kcal 23.2g 18.5g 137.0g 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。