



日曜日	10月6日 (月)	10月7日 (火)	10月8日 (水)	10月9日 (木)	10月10日 (金)	10月11日 (土)	10月12日 (日)
朝食 モーニング	和食 人参と玉子の炒め ハム ご飯・味噌汁 洋食 ブロッコリーのナムル ハム 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 だし巻き玉子 キャベツのツナマヨサラダ ご飯・味噌汁 洋食 チーズチキンカツ キャベツのツナマヨサラダ 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 ししゃも 青梗菜のかつお醤油 ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン 青梗菜のかつお醤油 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 照焼き肉団子 ツナとコーンのスパゲティサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ピーマン肉詰めフライ ツナとコーンのスパゲティサラダ 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 サーモンマヨフライ ポテトの醤油バター風味 ご飯・味噌汁 洋食 ブレンオムレツ ポテトの醤油バター風味 パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) ジョア リンゴジュース	和食 和風スクランブル 小松菜とえのきのおかか和え ご飯・味噌汁 洋食 野菜コロケ 小松菜とえのきのおかか和え 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 白菜のお浸し 春巻 ご飯・味噌汁 洋食 ウインナーと野菜のソテー 春巻 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
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	和食	和食	和食	和食	和食	和食	和食
	757kcal	761kcal	718kcal	805kcal	829kcal	762kcal	707kcal
昼食 ランチ	A 鶏肉のチーズピカタ B ヒレカツ 選べる小鉢 (2種類より1つ) いんげんの辛子醤油 きんぴらごぼう ご飯・汁物	A 醤油ラーメン B 焼売 選べる小鉢 (2種類より1つ) 炒飯	A 麻婆豆腐飯 B ハムとひじきの中華サラダ 選べる小鉢 (2種類より1つ) 汁物	A キーマカレー B キャベツサラダ 選べる小鉢 (2種類より1つ) 汁物・デザート	A 豚甘辛炒めうどん B バナナ 選べる小鉢 (2種類より1つ) 混ぜご飯	A 鶏もも肉のこがし味噌焼き B じゃが芋の甘辛炒め 選べる小鉢 (2種類より1つ) ご飯・汁物	A 豚肉の生姜焼き B 選べるデザート 選べる小鉢 (2種類より1つ) ご飯・汁物
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	A定食	A定食	A定食	A定食	A定食	A定食	A定食
	865kcal	914kcal	819kcal	807kcal	943kcal	880kcal	786kcal
夕食 ディナー	A ケイジャンチキン B 鶏肉団子の野菜あんかけ 選べる小鉢 (2種類より1つ) もやしとホウレン草のカレー チャプチェ 蓮根と玉葱のマヨ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A ハンバーグデミグラスソース B 鯖の味噌煮 選べる小鉢 (2種類より1つ) 炒り高野豆腐 おくらとえのきのお浸し A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 肉じゃが B 照り焼チキン 選べる小鉢 (2種類より1つ) いんげんとベーコンのソテー 大根の塩昆布和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A チキンの衣揚げ デミマヨソース B 豚肉のねぎ塩焼き 選べる小鉢 (2種類より1つ) 厚揚げと青菜の煮物 香味野菜の青じそ風味 A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 鶏肉とキャベツのガリバタ炒め B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き 選べる小鉢 (2種類より1つ) 揚げだし豆腐 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 メンチカツ 洋食屋風 B 茄子味噌炒め 選べる小鉢 (2種類より1つ) 春雨ともやしの炒め物 玉子豆腐 A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 鶏もも肉の衣揚げ ス B 豚肉と野菜のビーフン 選べる小鉢 (2種類より1つ) 厚揚げと人参の中華炒め煮 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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	A定食	A定食	A定食	A定食	A定食	A定食	A定食
	800kcal	792kcal	810kcal	964kcal	847kcal	1117kcal	1229kcal

*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。