



# WEEKLY MENU



色印にはエビ・カニ成分が含まれています。

日 曜日	10月9日 (月)				10月10日 (火)				10月11日 (水)				10月12日 (木)				10月13日 (金)				10月14日 (土)				10月15日 (日)			
朝 食	A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物							
	B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン							
	A・B共通メニュー オムレツ キャベツサラダ なめ茸おろし 牛乳				A・B共通メニュー ハム野菜炒め ミックスサラダ 五目炒り豆腐 牛乳				A・B共通メニュー 肉団子のチリソース カラフルサラダ マカロニサラダ ヨーグルト				A・B共通メニュー ウインナーと野菜のソテー キャベツサラダ 温泉玉子 牛乳				A・B共通メニュー オニオンスクランブル カラフルサラダ そぼろ肉じゃが 牛乳				A・B共通メニュー 鮭の塩焼き 和風大根サラダ ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳				A・B共通メニュー 目玉焼き ミックスサラダ ポテトサラダ 牛乳			
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g
A定食	743	20.5	12.6	3.4	878	23.3	22.3	3.0	766	16.0	15.2	2.6	740	22.0	15.2	2.9	901	27.7	23.7	3.3	779	31.4	17.0	2.5	848	23.5	23.3	2.4
B定食	604	18.8	21.4	3.4	739	21.6	31.1	3.0	627	14.3	24.0	2.6	601	20.3	24.0	2.9	762	26.0	32.5	3.3	640	29.7	25.8	2.5	709	21.8	32.1	2.4
昼 食	A ベーコンときのこのクリームパスタ				A 麻婆豆腐飯				A チキンカレー				A 肉ねぎうどん				A チキンソースかつ丼				A 焼きそば				A 穴子天丼			
	茹で野菜のサラダ フルーツ ご飯 汁物				小松菜とチャーシューの炒め フルーツ ご飯 汁物				メンチカツ フルーツ ご飯 牛乳				胡瓜といかの七味マヨ和え フルーツ ご飯 汁物				コンニャクごぼう フルーツ ご飯 汁物				焼き餃子 フルーチェ ご飯 汁物				もやしのお浸し フルーツ ご飯 汁物			
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g
A定食	839	22.0	31.6	4.0	842	23.1	20.6	5.0	1022	30.3	42.9	3.3	848	25.2	20.5	4.4	748	18.8	16.0	4.8	783	23.2	25.2	7.8	702	21.6	17.3	3.9
夕 食	A きんぴら焼肉				A ステーキフェア				A 秋刀魚のフライ				A 照焼きハンバーグ				A 豚肉の生姜焼き				A ポークデミシチュー				A 青椒牛肉絲			
	わかめと胡瓜の酢味噌がけ ご飯・汁物				ワカメともやしのごま塩和え ご飯・汁物				蒸し鶏のピリ辛和え ご飯・汁物				里芋の野菜あんかけ ご飯・汁物				豆もやしとひじきのナムル ご飯・汁物				エリンギ炒め ご飯・汁物				中華冷奴 ご飯・汁物			
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g
A定食	798	22.6	19.0	3.5	805	12.6	5.4	3.3	865	26.3	19.8	3.9	865	22.7	25.5	4.3	904	26.8	35.6	3.6	914	22.9	24.7	4.3	851	30.1	18.7	6.4

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

ユーレストジャパン株式会社



# WEEKLY MENU



色印にはエビ・カニ成分が含まれています。

日	10月16日				10月17日				10月18日				10月19日				10月20日				10月21日				10月22日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				
	B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				
	A・B共通メニュー ポイルウイナー キャベツサラダ かぼちゃのカレー煮 雑炊 牛乳				A・B共通メニュー キャベツ・ツナコーン炒め カラフルサラダ イカときゅうりのピリ辛和え ヨーグルト				A・B共通メニュー 照焼き肉団子 ミックスサラダ 温泉玉子 牛乳				A・B共通メニュー 肉入りコロッケ キャベツサラダ ひじきと小松菜のお浸し 牛乳				A・B共通メニュー コーンスクランブル カラフルサラダ こんにゃくと野菜の煮物 フルーツバイキング 牛乳				A・B共通メニュー 目玉焼き ミックスサラダ ジャーマンポテト 牛乳				A・B共通メニュー ハム野菜炒め 和風大根サラダ 五目豆 牛乳				
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	
A定食	779	24.2	15.0	2.8	781	23.2	17.7	2.6	824	27.0	20.1	3.0	810	21.0	18.0	3.4	794	23.9	18.4	2.9	872	24.9	24.3	2.3	783	21.3	16.7	3.4	
B定食	640	22.5	23.8	2.8	642	21.5	26.5	2.6	685	25.3	28.9	3.0	671	19.3	26.8	3.4	655	22.2	27.2	2.9	733	23.2	33.1	2.3	644	19.6	25.5	3.4	
昼食	A 豚焼き肉丼 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え フルーツ ご飯 汁物				A ポークカレー 白身魚フライ フルーツ ご飯 牛乳				A 札幌味噌ラーメン シュウマイ フルーツ 混ぜご飯 ムース				A 二色そばろ丼 かにかまと胡瓜の二杯酢 フルーツ ご飯 汁物				☆アンケートの要望にお応えして☆ カレーうどん ほうれん草のお浸し 杏仁フルーツ ご飯 汁物				A 明太子パスタ かぼちゃコロッケ フルーツ ご飯 汁物				A 豚肉ごぼう炒め丼 切干大根のゆず胡椒風味 フルーツ ご飯 汁物				
	栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g
	A定食	864	21.9	33.9	3.4	822	19.6	29.7	2.6	893	31.2	26.7	12.4	831	31.5	30.1	2.7	861	16.8	32.4	5.2	811	18.2	26.0	4.0	745	23.2	19.3	3.8
夕食	A ハンバーグシチュー				A 豚挽肉と春雨のオイスターソース フライドポテトバイキング				通常よりBig スペシャル魚料理 鯖の味噌煮				A 鶏唐揚げのピリ辛照りマヨソース				A 豚焼肉				A 和風マーボ豆腐				A アジフライ				
	小松菜のピーナッツ和え ご飯・汁物				イカとザーサイの中華和え ご飯・汁物				粉ふき芋 ご飯・汁物				さつま芋のレモン煮 ご飯・汁物				栗かぼちゃの含め煮 ご飯・汁物				バンバンジー(棒々鶏) ご飯・汁物				白菜とベーコンの炒め ご飯・汁物				
	栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g
A定食	848	23.0	25.7	4.7	892	24.1	23.3	5.4	923	37.7	42.7	4.4	946	32.8	38.1	3.3	978	24.6	31.3	4.2	830	28.5	21.8	3.8	923	27.6	21.7	3.0	

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

ユーレストジャパン株式会社