

WEEKLY MENU														
	月 9月26日		火 9月27日		水 9月28日		木 9月29日		金 9月30日		土 10月1日		日 10月2日	
朝食  Breakfast	ご飯 汁物 豆腐ハンバーグ しらたき明太 スロー 牛乳 ふりかけ		ご飯 汁物 ウインナーのケチャップ炒め アスパラのピーナッツ和え スロー 牛乳 納豆		ご飯 汁物 厚焼きたまご 大根のそぼろあん スロー 牛乳 のり佃煮		ご飯 汁物 野菜炒め オクラと蒸し鶏の和え物 スロー 牛乳 ふりかけ		ご飯 汁物 つくね団子 アスパラのツナマヨ和え スロー 牛乳 納豆		ご飯 汁物 焼き魚 じゃが芋とベーコンのクリーム煮 スロー 牛乳 味付けのり		ご飯 汁物 スクランブルエッグ 筑前煮 スロー 牛乳 ふりかけ	
昼食  Lunch	牛丼 汁物 マカロニサラダ えのきとわかめの胡麻酢和え 乳酸飲料		特選麺 ふかひれ広東麺 茄子肉詰めフライ 混ぜご飯 ゼリー		豚肉の生姜焼き丼 汁物 レンコン金平 わかめときゅうりのシラス和え 乳酸飲料		はえぬき 二色そぼろ丼 汁物 かぼちゃの煮物 筍のほうれん草ナムル 乳酸飲料		ビーフカレー とんかつ 福神漬け グリーンサラダ ジョア		焼きそば 汁物 野菜の肉巻きフライ 混ぜご飯 乳酸飲料		味噌かつ丼 汁物 チャンプルー ほうれん草のお浸し 乳酸飲料	
夕食  Dinner	ご飯 汁物 豚肉と野菜のヤンニャム炒め 切干大根 小松菜のお浸し スロー		ご飯 汁物 チキンストロガノフ スパゲティソテー ブロッコリー&カリフラワー スロー		ご飯 豚汁 さわらのマヨしょうゆ じゃが芋ときこの黒胡椒炒め スロー		ご飯 汁物 牛肉豆腐 ミニメンチカツ 青梗菜としめじの和え物 スロー		ご飯 汁物 チャプチェ 餃子 小松菜とえのきの和え物		ご飯 汁物 タンドリーチキン 里芋とこんにゃくの土佐煮 ブロッコリーのたまごサラダ スロー		ご飯 汁物 回鍋肉 シューマイ もやしのピリ辛和え スロー	

一日合計栄養価															
エネルギー	たんぱく質	2896	93.4	2815	91.9	2739	90.3	2877	93.1	2951	95.6	2839	93.4	2934	95
	脂質		87.9		86.7		82.4		86.9		89.4		88.4		89.1
	食塩相当量		9.9		9.5		9.3		9.5		11.5		10		10.6

★汁物の具材は変更になる場合がございます。

* 食堂をご利用いただきましてありがとうございます。 食材の仕入れの都合により、メニューが変更になる場合がございますのでご了承下さい

