WEEKLY MENU

	月 10月4日	火 10月5日	水 10月6日	木 10月7日	金 10月8日	土 10月9日	日 10月10日
朝食 Breakfast つや姫	ご飯 汁物 厚焼き卵 もやしのカレー炒め スロー 牛乳 のり佃煮	ご飯 汁物 挽肉入り野菜炒め たまご豆腐 スロー 牛乳 ふりかけ	ご飯 汁物 味付け肉団子 小松菜としめじの炒め物 スロー 牛乳 ふりかけ	ご飯 汁物 ボイルウインナー 白菜のコンソメ煮 スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 スクランブルエッグ 蒸し鶏とわかめの和え物 スロー 牛乳 味付けのり	ご飯 汁物 魚の照り焼き ポテトサラダ スロー 牛乳 ふりかけ	ご飯 汁物 ベーコンエッグ 金平ごぼう スロー 牛乳 納豆
昼食 Lunch	牛丼 汁物 きのことほうれん草のソテー マカロニサラダ 乳酸飲料	肉うどん 混ぜご飯 じゃが芋とブロッコリーの炒め 青梗菜とクラゲの和え物 乳酸飲料	ポークカレー イカフライ わかめともやしの和え物 福神漬け ジョア	ビビンバ丼 汁物 半熟卵 レンコン金平 ゼリー	鶏ごぼう丼 汁物 なすの煮びたし キャベツの塩昆布和え 乳酸飲料	五目あんかけ焼きそば 汁物 混ぜご飯 餃子 乳酸飲料	牛肉のスタミナ炒め丼 汁物 春雨サラダ 小松菜とかまぼこのわさび和え 乳酸飲料
夕食 Dinner	ご飯 汁物 旨辛鶏唐揚げ ひじき煮 かぼちゃサラダ スロー	ご飯 汁物 白身魚のマヨ醤油 鶏肉の煮物 納豆 スロー	ご飯 汁物 チキンソテー スパゲティナポリタン ほうれん草のおかか和え スロー	ご飯 汁物 麻婆春雨 春巻き 青梗菜とメンマの和え物 スロー	ご飯 汁物 辛味噌豚焼肉 もやしときゅうりのポン酢和え ブロッコリーの和え物 スロー	ご飯 汁物 ビーフカツデミソース きのことほうれん草の葱塩炒め しそ昆布 スロー	ご飯 汁物 クリームシチュー ピーマン肉詰めフライ ブロッコリーのピーナッツ和え スロー

一日合計栄養価															
エネルギー	たんぱく質	2,838cal	94.3	2,717cal	90.1	2,822kcal	92	2,820ｋcal	91.2	2,795Kal	91.4	2,814kcal	93.1	2,807kcal	90.4
	脂質		83.7		81.3		81.7		82.4		84.5		84.1		84.1
	食塩相当量		9.8		11.3		9.8		9.8		9.9		10.4		10.1

★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

SHIDAX