

WEEKLY MENU

	月 10月11日	火 10月12日	水 10月13日	木 10月14日	金 10月15日	土 10月16日	日 10月17日
朝食  Breakfast	ご飯 汁物 つくね団子 小松菜のナムル 牛乳 ふりかけ	ご飯 汁物 野菜炒め たまご豆腐 牛乳 納豆	ご飯 汁物 オムレツ ごぼうとベーコンの黒こしょう炒め 牛乳 のり佃煮	ご飯 汁物 ボイルウインナー スパゲティサラダ 牛乳 ふりかけ	ご飯 汁物 野菜入りスクランブルエッグ チキンナゲット 牛乳 味付けのり	ご飯 汁物 鮭の塩焼き たまごサラダ 牛乳 ふりかけ	ご飯 汁物 ハムステーキ ピーマンと木耳の炒め 牛乳 納豆
昼食  Lunch	そぼろ丼 汁物 ひじきと人参のキアヌサラダ 青梗菜とザーサイの和え物 乳酸飲料	五目チャーハン 汁物 大学芋 白菜の辛子マヨ和え 乳酸飲料	牛丼 汁物 ポテトサラダ 小松菜とかぶのシラス和え 乳酸飲料	味噌ラーメン 混ぜご飯 コロッケ ほうれん草のなめたけ和え 乳酸飲料	つや姫 ビーフカレー 白身魚フライ キャベツと海藻のごま和え 福神漬け ジョア	スパゲティナポリタン 汁物 エビカツ 混ぜご飯 乳酸飲料	親子丼 汁物 金平ごぼう わかめときゅうりの和え物 乳酸飲料
夕食  Dinner	ご飯 汁物 ハンバーグおろしソース フライドポテト マカロニサラダ スロー	ご飯 汁物 さばの塩焼き 筑前煮 しそ昆布 スロー	ご飯 汁物 麻婆茄子 焼売 もやしとメンマの中華和え スロー	ご飯 汁物 鶏肉のトマトクリーム煮 ハッシュドポテト ブロッコリーのおかか和え スロー	ご飯 汁物 豚肉の生姜焼き ひじき煮 キャベツと竹輪の辛子和え スロー	ご飯 汁物 とんてき 大根とさつま揚げの煮物 青梗菜としめじの和え物 スロー	ご飯 汁物 ジャージャン豆腐 エビニラマン 白菜の辛子和え スロー

一日合計栄養価															
エネルギー	たんぱく質	2,913cal	98.4	2,733cal	91.5	2,879kcal	95.3	2,833 kcal	94.2	2,818Kcal	93.4	2,855kcal	92.4	2,798kcal	89.4
	脂質		85.6		80.5		84.2		83.1		83		83.8		82.4
	食塩相当量		10.1		9.5		10		9.5		9.9		10.2		9.9

★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