

# WEEKLY MENU

	月 10月18日	火 10月19日	水 10月20日	木 10月21日	金 10月22日	土 10月23日	日 10月24日
<b>朝食</b>  Breakfast	ご飯 汁物 ちくわ天 アスパラとベーコンのソテー スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 ボイルウインナー 切干大根煮 スロー 牛乳 味付けのり	ご飯 汁物 豆腐ハンバーグ キャベツとツナのマリネ スロー 牛乳 ぶりかけ	ご飯 汁物 肉入り野菜炒め ごぼうサラダ スロー 牛乳 のり佃煮	ご飯 汁物 厚巻玉子ロール 春雨サラダ スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 魚の塩焼き ビーフンソテー スロー 牛乳 ぶりかけ	ご飯 汁物 つくね団子 五目豆と竹輪の煮物 スロー 牛乳 ぶりかけ
<b>昼食</b>  Lunch	豚しゃべ丼 汁物 春巻き ほうれん草とえのきの和え物 乳酸飲料	鶏山菜うどん 混ぜご飯 なす肉詰めフライ 小松菜ときのこのワサビ和え 乳酸飲料	ぶつや姫 ポークカレー はんぺんチーズフライ グリーンサラダ 福神漬け ジョア	パーベキュー豚丼 汁物 なすの青じそ和え ブロッコリーのピーナッツ和え 乳酸飲料	中華丼 汁物 コロッケ ほうれん草のお浸し 乳酸飲料	焼きそば 汁物 混ぜご飯 蒸し鶏ときゅうりの梅あえ 乳酸飲料	豚キムチ丼 汁物 半熟卵 青梗菜ともやしの和え物 乳酸飲料
<b>夕食</b>  Dinner	ご飯 汁物 鶏肉のレモンペッパー炒め 大根田楽 かぼちゃサラダ スロー	ご飯 汁物 回鍋肉 里芋のそぼろ煮 木耳ともやしの和え物 スロー	ご飯 ぶりの韓国風照焼き 豚汁 かぼちゃの煮つけ スロー	ご飯 汁物 チキンソテーガーリックオニオンソース フライドポテト オクラともやしの和え物 スロー	ご飯 汁物 ロールキャベツデミソース 刻み昆布の炒め煮 マカロニサラダ スロー	ご飯 汁物 タンドリーチキン 5品目の和え物 粉吹芋 スロー	ご飯 汁物 牛肉のおろしソース 白身魚と豆腐のふんわり天 春菊のナムル スロー

一日合計栄養価		月		火		水		木		金		土		日	
エネルギー	たんぱく質	2,824cal	95.4	2,776cal	93.4	2,792kcal	94.8	2,901 kcal	98.2	2,723Kcal	90.8	2,931kcal	97.5	2,883kcal	90.7
	脂質		84.3		82.4		85.4		89.4		81.4		87.2		84.2
	食塩相当量		10		11.1		9.8		9.5		9.6		10.4		9.4

★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