

WEEKLY MENU

	月 10月25日	火 10月26日	水 10月27日	木 10月28日	金 10月29日	土 10月30日	日 10月31日
朝食  Breakfast	ご飯 汁物 厚焼きたまご ポテトときのこのベーコン炒め スロー 牛乳 ぶりかけ	ご飯 汁物 味付け肉団子 スパゲティサラダ スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 ボイルウインナー コーンと玉ねぎのソテー スロー 牛乳 味付けのり	ご飯 汁物 ハムステーキ ビーフソテー スロー 牛乳 のり佃煮	ご飯 汁物 ちくわ天 きのこオクラの和え物 スロー 牛乳 ぶりかけ	ご飯 汁物 オムレツ 蒸し鶏とわかめの和え物 スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 野菜炒め たまご豆腐 スロー 牛乳 ぶりかけ
昼食  Lunch	つや姫 ビーフカレー チキンカツ ブロッコリーの青じそ和え 福神漬け ショア	フェアメニュー 横浜野菜たんめん 混ぜご飯 ゼリー	麻婆春雨丼 汁物 半熟たまご わかめとザーサイの和え物 乳酸飲料	チンジャオロース丼 汁物 たまごサラダ ほうれん草のお浸し 乳酸飲料	シーフードピラフ 汁物 クリームコロッケ 青梗菜と蒸し鶏の和え物 乳酸飲料		
夕食  Dinner	ご飯 汁物 白身魚の和風あん 金平ごぼう 小松菜とえのきの和え物 スロー	ご飯 汁物 油淋鶏 ひじき煮 青梗菜とメンマのナムル スロー	ご飯 汁物 牛肉のすき煮 さつま芋サラダ 小松菜としめじの黒こしょう スロー	ご飯 汁物 秋鮭フライ 大根と厚揚げのそぼろあん 納豆 スロー	ご飯 汁物 キムチ野菜バーグ きのこソテー かぼちゃサラダ スロー	ご飯 汁物 鶏肉のバジル炒め レンコン挟み揚げ ほうれん草ともやしの和え物 スロー	ご飯 汁物 クリームシチュー スパゲティソテー ブロッコリーの塩昆布和え 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	2,892cal	93.4	2,812kcal	94.3	2,899kcal	96.2	2,833 kcal	97.2	2,728Kal	91.2	1,879kcal	51.5	1,931kcal	56.2
	脂質		85.4		83.8		86.5		84.5		82.4		48.3		52
	食塩相当量		9.8		10.8		10.8		10		10.1		6.4		6.1

★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