

 							
日曜日	10月12日 (月)	10月13日 (火)	10月14日 (水)	10月15日 (木)	10月16日 (金)	10月17日 (土)	10月18日 (日)
朝食	 モーニング						
	きのこスクランブルエッグ 五目豆 ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	そぼろ肉じゃが ツナキャベツ ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	ブレンオムレツ 肉団子のクリーム煮 ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	メンチカツ ウインナーと野菜のソテー ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	豚野菜炒め ブロッコリーの青煮 ご飯 コンソメジュリアン 牛乳・のり佃煮	ベーコン たまごサラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	ハンバーグ 小松菜とひじきのお浸し ご飯 味噌汁 牛乳・納豆
	クイックモーニング（パン・ヨーグルト・ジュース）※土曜除く						
	E 659 P 26.0 F 25.1 C 82.1 S 3.0 kcal g g g g	E 630 P 23.4 F 20.0 C 90.7 S 2.7 kcal g g g g	E 623 P 17.9 F 22.1 C 88.3 S 2.9 kcal g g g g	E 690 P 24.4 F 25.3 C 92.1 S 2.1 kcal g g g g	E 521 P 19.0 F 13.1 C 83.5 S 3.5 kcal g g g g	E 649 P 22.9 F 16.8 C 102.2 S 3.3 kcal g g g g	E 657 P 22.9 F 19.7 C 98.5 S 2.4 kcal g g g g
昼食	スポーツの日						
	 レバスタ丼 オクラとコーンのわさび醤油マリネ キャラメルミルクプリン 味噌汁	 カレーライス かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え ジョア ご飯 スープ	 豚甘辛炒めうどん あんかけ豆腐 フルーチェ ぶどう ご飯	 サラダチキンのペペロンチーノ キャベツのゆず和え フルーツヨーグルト ご飯 味噌汁	もやしあんかけとんこつラーメン かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え プリン	ケチャップオムライス にらともやしの辛子醤油 フルーチェ イチゴ スープ	チャーハンWITH豚の生姜焼き ゆかりポテト こんにゃくピーチゼリー スープ
	E 668 P 28.2 F 8.8 C 121.6 S 2.9 kcal g g g g	E 907 P 20.2 F 19.1 C 166.4 S 3.3 kcal g g g g	E 935 P 28.0 F 24.7 C 152.5 S 6.1 kcal g g g g	E 883 P 30.0 F 22.1 C 145.6 S 3.8 kcal g g g g	E 671 P 22.8 F 21.1 C 96.2 S 9.9 kcal g g g g	E 567 P 16.6 F 18.4 C 86.2 S 5.4 kcal g g g g	E 705 P 18.1 F 22.0 C 110.7 S 5.2 kcal g g g g
夕食					世界食糧DAY (World Food Day)		
	 白身魚と肉団子のチリソース 厚揚げと人参の中華炒め煮 ブロッコリーのおかか和え ご飯 すまし汁	油淋鶏 青菜の煮浸し もやしときくらげの香味和え ご飯 コンソメジュリアン	豚肉ときのこのボン酢炒め かぼちゃのカレー煮 レンコンサラダ ご飯 味噌汁	豚と卵の塩麹炒め ポテトの磯辺揚げ 白菜と人参のピリ辛和え ご飯 味噌汁	自分でおにぎりプレート 大根の梅マヨ和え ご飯 すまし汁	 さわらのにんにくバターソース ピーマン肉詰めフライ 蓮根と人参のピクルス ご飯 味噌汁	メンチカツ粒マスタードソース きんぴらごぼう 緑黄色野菜のおかか和え ご飯 味噌汁
	E 799 P 24.3 F 21.6 C 118.6 S 3.0 kcal g g g g	E 838 P 30.9 F 29.5 C 111.1 S 4.3 kcal g g g g	E 603 P 19.6 F 13.9 C 103.4 S 1.1 kcal g g g g	E 787 P 30.7 F 21.0 C 116.1 S 3.9 kcal g g g g	E 874 P 38.7 F 38.5 C 94.3 S 4.6 kcal g g g g	E 802 P 28.0 F 28.0 C 108.3 S 5.1 kcal g g g g	E 964 P 22.3 F 36.7 C 136.3 S 4.9 kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

※朝食の栄養価表示はご飯選択時の栄養価を表示しております。

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。