

日曜日	10月19日 (月)	10月20日 (火)	10月21日 (水)	10月22日 (木)	10月23日 (金)	10月24日 (土)	10月25日 (日)																												
朝食	モーニング																																		
	チーズチキンフライ	ささみ磯辺天	和風マーボ豆腐	焼売	肉団子のチリソース	フランクフルト	トマトスクランブルエッグ																												
	大根ミックスサラダ	炒り豆腐	白菜とチャーシューの炒め	ひじきと白滝の煮物	おくらのわさび醤油	ナポリタン	ツナとブロッコリーのマカロニサラダ																												
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯・ドッグパン	ご飯																												
	スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁																												
	牛乳・ふりかけ	牛乳・納豆	牛乳・ふりかけ	牛乳・納豆	牛乳・のり佃煮	牛乳・ふりかけ	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 566 kcal	P 16.0 g	F 17.4 g	C 86.6 g	S 2.5 g	E 696 kcal	P 33.5 g	F 23.1 g	C 92.2 g	S 1.7 g	E 599 kcal	P 21.6 g	F 20.6 g	C 84.2 g	S 3.4 g	E 646 kcal	P 25.8 g	F 17.5 g	C 97.0 g	S 4.3 g	E 578 kcal	P 17.9 g	F 16.8 g	C 89.6 g	S 2.8 g	E 1283 kcal	P 38.0 g	F 41.4 g	C 196.0 g	S 6.3 g	E 675 kcal	P 28.3 g	F 24.3 g	C 86.9 g	S 2.2 g
昼食	世界パスタDAY																																		
	わかめとんこつラーメン	和麺 竹輪天うどん	たれかつ丼	パスタ ミートソーススパゲティ	カレー キーマカレー	ロコモコハンバーグ 温玉添え	葱チャーシュー炒飯																												
	野菜コロッケ	枝豆コーンソテー	春雨の中華和え	ピーマンのマリネ	わかめサラダ	人参とニラのナムル	冷奴																												
	ブチシュー	みたらし白玉	ヨーグルトとグラノーラ	フルーチェミックスオレンジ	ジョア	みかん寒天ゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー																												
	ご飯		ご飯	ご飯	ご飯	コンソメジュリアン	春雨スープ																												
	E 776 kcal	P 23.1 g	F 15.6 g	C 134.4 g	S 9.5 g	E 838 kcal	P 21.7 g	F 16.2 g	C 155.5 g	S 6.9 g	E 1152 kcal	P 24.0 g	F 36.5 g	C 183.8 g	S 4.7 g	E 840 kcal	P 21.6 g	F 18.1 g	C 153.8 g	S 4.1 g	E 634 kcal	P 17.0 g	F 15.4 g	C 109.7 g	S 4.0 g	E 741 kcal	P 27.1 g	F 21.9 g	C 109.1 g	S 3.9 g	E 682 kcal	P 18.2 g	F 18.2 g	C 113.0 g	S 4.1 g
夕食	牛肉の甘辛炒め	豚ロースのとんてき風	全国有名 ご当地グルメ 【新居浜】 ザンキ	ポークソテー粗挽き ジンジャーソース	メンチカツ＆コーンフライ	鶏肉の大葉チーズ焼き	豚肉と豆腐の オイスターソースうま煮																												
	豚とシメジの炒め煮	さつま芋のきんぴらバター風味	わかめのツナ炒め	切干大根の炒め煮	小松菜とコーンの煮浸し	焼きうどん（醤油味）	カリフラワーのコンソメ煮																												
	ごぼうのポテトサラダ	菜の花のお浸し	もやしの赤じそ和え	いんげんの和風マスタード和え	3種の豆のシーザー和え	海藻とオニオンのマリネサラダ	白菜のポン酢和え																												
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																												
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁																												
	E 776 kcal	P 22.4 g	F 32.3 g	C 103.5 g	S 3.3 g	E 773 kcal	P 26.6 g	F 18.6 g	C 113.0 g	S 5.9 g	E 782 kcal	P 33.0 g	F 25.5 g	C 99.7 g	S 4.1 g	E 678 kcal	P 24.1 g	F 19.4 g	C 98.9 g	S 3.2 g	E 887 kcal	P 20.6 g	F 29.5 g	C 137.9 g	S 4.0 g	E 744 kcal	P 39.5 g	F 15.6 g	C 111.8 g	S 3.3 g	E 769 kcal	P 35.0 g	F 22.9 g	C 111.4 g	S 6.6 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。