

Weekly Menu																																																																																																																																																																														
日曜日	10月26日 (月)					10月27日 (火)					10月28日 (水)					10月29日 (木)					10月30日 (金)					10月31日 (土)					11月1日 (日)																																																																																																																																															
朝食	照焼き肉団子					豚の味噌コーンバター					オクラのスクランブルエッグ					厚揚げと野菜の生姜煮					ミートオムレツ					モーニング ベーコン					チキンカツ																																																																																																																																															
	コーンポテト					小松菜とえのきのみぞれ和え					ハムとブロッコリーのマヨソース					白菜とツナのサラダ					スイートエンドウのおかか和え					たまごサラダ					もやしとほうれん草のナムル																																																																																																																																															
	ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯・ドッグパン					ご飯																																																																																																																																															
	味噌汁					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 593 kcal					P 19.2 g					F 15.5 g					C 94.0 g					S 2.9 g					E 622 kcal					P 24.7 g					F 18.8 g					C 89.5 g					S 2.6 g					E 596 kcal					P 19.5 g					F 21.7 g					C 81.6 g					S 2.5 g					E 638 kcal					P 26.2 g					F 21.8 g					C 85.8 g					S 2.6 g					E 511 kcal					P 17.4 g					F 10.9 g					C 86.0 g					S 2.6 g					E 739 kcal					P 23.2 g					F 27.6 g					C 100.4 g					S 3.4 g					E 595 kcal					P 22.4 g					F 17.4 g					C 88.3 g					S 1.6 g				
昼食	鶏肉クッパ					醤油ラーメン					味噌煮込みうどん					カレーライス					モッツアレラチーズの トマトソースパスタ					海鮮炒飯					中華丼																																																																																																																																															
	ほうれん草とコーンのソテー					にらともやしのチャンプルー					ワカメと玉葱の中華和え					蒸し鶏とキャベツの辛子醤油					ミックスサラダ					青菜と高野豆腐の煮物					焼売																																																																																																																																															
	ヨーグルト イチゴソース					愛玉子					フルーチェ ピーチ					ジョア					フルーツ白玉					青りんごゼリー					ピーチ寒天ゼリー																																																																																																																																															
	ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					味噌汁					味噌汁					野菜スープ					春雨スープ																																																																																																																																										
E 787 kcal					P 25.1 g					F 11.3 g					C 149.7 g					S 4.5 g					E 483 kcal					P 19.4 g					F 9.7 g					C 75.9 g					S 6.5 g					E 829 kcal					P 25.8 g					F 14.6 g					C 152.3 g					S 6.8 g					E 889 kcal					P 22.0 g					F 15.5 g					C 168.0 g					S 4.4 g					E 640 kcal					P 20.3 g					F 15.2 g					C 109.6 g					S 4.1 g					E 697 kcal					P 22.4 g					F 18.1 g					C 114.1 g					S 5.1 g					E 717 kcal					P 20.5 g					F 15.2 g					C 127.2 g					S 4.5 g				
夕食	とんかつ					鶏の黒胡椒炒め					鶏もも肉の竜田揚げ					豆腐ハンバーグ 和風きのこあん					Halloween かぼちゃのパングラタン					牛肉と玉ねぎの炒め					ささみの明太マヨ焼き																																																																																																																																															
	にんじんのたらこ炒め					ペンネと三色ピーマンのペペロンチーノ					カレー味ビーフン					味噌ポテト					ほうれん草と白滝のお浸し					トマトビーンズ					ブロッコリーのガーリック炒め																																																																																																																																															
	茄子のゆず醤油					切干大根の青じそ和え					竹輪とキャベツの味噌マヨ和え					きゅうりともやしのゆかり和え					ハムとひじきの中華サラダ					小松菜の香味浸し					キャベツとチャーシューの中華和え																																																																																																																																															
	ご飯					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					味噌汁																																																																																																																																											
E 766 kcal					P 20.0 g					F 24.0 g					C 116.7 g					S 3.0 g					E 742 kcal					P 27.7 g					F 14.8 g					C 119.2 g					S 3.3 g					E 780 kcal					P 23.5 g					F 24.4 g					C 111.6 g					S 3.6 g					E 777 kcal					P 22.3 g					F 12.1 g					C 128.1 g					S 4.9 g					E 1095 kcal					P 33.1 g					F 37.5 g					C 165.4 g					S 6.9 g					E 736 kcal					P 22.7 g					F 29.3 g					C 100.1 g					S 3.3 g					E 623 kcal					P 37.3 g					F 11.0 g					C 91.3 g					S 2.5 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。