

Weekly Menu



日曜日	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)	10月1日 (木)	10月2日 (金)	10月3日 (土)	10月4日 (日)																											
朝食	モーニング																																	
	照り焼きハンバーグ ポテトといんげんのサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	厚揚げの柳川風 コールスローサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	コーンフライ ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	ほうレン草のスクランブルエッグ 大根とベーコンの洋風きんぴら ご飯 スープ 牛乳・納豆	鶏肉団子の甘酢あん 和風マカロニサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	ハム ツナサラダ ご飯・ドッグパン スープ 牛乳・ふりかけ	ベーコン 小松菜としらすのお浸し 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 587 kcal	P 18.1 g	F 18.0 g	C 88.6 g	S 3.3 g	E 710 kcal	P 27.3 g	F 23.0 g	C 99.4 g	S 4.8 g	E 705 kcal	P 16.9 g	F 29.4 g	C 94.9 g	S 2.8 g	E 641 kcal	P 24.4 g	F 23.5 g	C 83.3 g	S 2.3 g	E 751 kcal	P 21.3 g	F 26.3 g	C 106.9 g	S 3.5 g	E 654 kcal	P 20.1 g	F 14.1 g	C 112.6 g	S 2.9 g	E 601 kcal	P 22.7 g	F 20.8 g	C 81.8 g
昼食	全県得意 ご当地メニュー 【富山】 ブラックラーメン 餃子 ヨーグルト イチゴソース ご飯 E 863 kcal P 26.9 g F 18.5 g C 146.3 g S 7.6 g	肉味噌温玉丼 揚げ茄子の葱ソース フルーチェ ミックスオレンジ コンソメジュリアン E 835 kcal P 31.4 g F 28.9 g C 115.0 g S 5.1 g	和麺 豚キムチ温玉 冷やしうどん ひんやり 竹輪とわかめの和風マヨ和え プチシュー ご飯 E 874 kcal P 28.1 g F 22.9 g C 141.3 g S 4.7 g	パスタ 蒸し鶏の トマトソースパスタ フライドポテト フルーツ白玉 ご飯 味噌汁 E 885 kcal P 27.5 g F 12.6 g C 169.8 g S 3.9 g	カレー カレーライス（牛） ミックスビーンズのマリネ ジョア スープ E 742 kcal P 17.1 g F 23.7 g C 118.9 g S 4.3 g	豚塩カルピ丼 さつま揚げと人参のきんぴら 愛玉子 味噌汁 E 723 kcal P 22.4 g F 27.6 g C 99.3 g S 2.8 g	ペッパーライス 青梗菜ともやしのナムル 青りんごゼリー スープ E 759 kcal P 23.9 g F 17.8 g C 125.4 g S 6.2 g																											
	夕食	魚を 食べよう とんかつ おろしぼん酢 大豆の甘辛絡め 白菜と玉葱の和風和え ご飯 味噌汁 E 788 kcal P 22.3 g F 20.1 g C 129.7 g S 5.9 g	野菜を 食べよう シューマイの ピリ辛野菜あんかけ カレー焼きうどん 大根とツナのおかか和え ご飯 味噌汁 E 836 kcal P 24.5 g F 15.1 g C 144.5 g S 6.4 g	豚のピリ辛甘味噌炒め 花野菜のコンソメ煮 きゅうりの生姜醤油 ご飯 味噌汁 E 731 kcal P 24.8 g F 25.4 g C 104.6 g S 5.0 g	豚と野菜の オイスターソース炒め 青梗菜と油揚げの炒め おくら納豆 ご飯 味噌汁 E 661 kcal P 26.0 g F 15.9 g C 100.9 g S 4.0 g	ポークチャップ 切干大根とブロッコリーのしらすサ ー ダ ほうれん草と人参のオリーブ和 え ご飯 味噌汁 E 681 kcal P 28.8 g F 18.0 g C 103.2 g S 4.0 g	魚を 食べよう 白身魚のチリソースと 肉団子の甘酢あん 若竹煮 キャベツとオクラの塩昆布和え ご飯 味噌汁 E 690 kcal P 20.6 g F 13.7 g C 120.0 g S 3.4 g	NEW! チーズメンチカツ & コロッケ さつま芋と大根の煮物 胡瓜とカリフラワーの梅和え ご飯 味噌汁 E 1046 kcal P 21.0 g F 49.6 g C 132.1 g S 6.4 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。