

							
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	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	プレーンオムレツ 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	モーニング 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	カレーライス	豚甘辛炒めうどん	サラダチキンのペペロンチーノ	もやしあんかけとんこつラーメン	ケチャップオムライス
	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	かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え ショア ご飯 スープ	あんかけ豆腐 フルーチェ ぶどう ご飯	キャベツのゆず和え フルーツヨーグルト ご飯 味噌汁	かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え プリン	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	魚を食べよう 白身魚と肉団子のチリソース	油淋鶏	豚肉ときのこのポン酢炒め	鶏肉と大根の旨煮	自分でおにぎりプレート	魚を食べよう さわらのにんにくバターソース	メンチカツ粒マスタードソース
	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	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	かぼちゃのカレー煮 レンコンサラダ ご飯 味噌汁	ポテトの磯辺揚げ 白菜と人参のピリ辛和え ご飯 味噌汁	大根の梅マヨ和え ご飯 すまし汁	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	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。