Weekly Menu

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	チーズチキンフライ 大根ミックスサラダ ご飯 スープ 牛乳・ふりかけ	ささみ磯辺天 炒り豆腐 ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	和風マーボ豆腐 白菜とチャーシューの炒め ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	焼売 ひじきと白滝の煮物 ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	肉団子のチリソース おくらのわさび醤油 ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	モーニング フランクフルト ナポリタン ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	トマトスクランブルエッグ ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 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 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	わかめとんこつラーメン 野菜コロッケ プチシュー ご飯	竹輪天うどん 枝豆コーンソテー みたらし白玉	たれかつ丼 春雨の中華和え ヨーグルトとグラノーラ ご飯 味噌汁	世界パスタDAY ミートソーススパゲティ ピーマンのマリネ フルーチェミックスオレンジ ご飯 味噌汁	キーマカレー わかめサラダ ジョア コンソメジュリアン	ロコモコハンバーグ 温玉添え 人参とニラのナムル みかん寒天ゼリー すまし汁	葱チャーシュー炒飯 冷奴 蒟蒻ぶどうゼリー 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 豚とシメジの炒め煮 ごぼうのポテトサラダ ご飯 味噌汁	豚ロースのとんてき風 さつま芋のきんぴらバター風味 菜の花のお浸し ご飯 味噌汁	全国駅弁当地グルメ【新居浜】 ザンキ わかめのツナ炒め もやしの赤じそ和え ご飯 味噌汁	ポークソテー粗挽き ジンジャーソース 切干大根の炒め煮 いんげんの和風マスタード和え ご飯 味噌汁	メンチカツ＆コーンフライ 焼きうどん（醤油味） 3種の豆のシーザー和え ご飯 味噌汁	鶏肉の大葉チーズ焼き 豚とシメジの炒め煮 海藻とオニオンのマリネサラダ ご飯 味噌汁	豚肉と豆腐の オイスターソースうま煮 カリフラワーのコンソメ煮 白菜のポン酢和え ご飯 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 846 kcal P 20.5 g F 31.1 g C 124.1 g S 3.5 g	E 703 kcal P 39.4 g F 15.6 g C 98.0 g S 2.8 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。