日 曜日	11月16日 （月）	11月17日 （火）	11月18日 （水）	11月19日 （木）	11月20日 （金）	11月21日 （土）	11月22日 （日）
朝食	焼売 さつま芋サラダ ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	和風マーボ豆腐 にらともやしの辛子醤油 ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	ミックススクランブル ひじきと蒸し鶏のわさび和え ご飯 味噌汁 牛乳	ミニたぬきうどん 枝豆コーンソテー ご飯 牛乳・納豆	モーニング ハム野菜炒め ちくわ天ぷら ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	フランクフルト たまごサラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	ミートオムレツ ほうれん草と人参のソテー ご飯 スープ 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 624 kcal P 19.9 g F 17.9 g C 95.4 g S 5.0 g	E 657 kcal P 28.8 g F 22.4 g C 86.9 g S 2.6 g	E 617 kcal P 22.3 g F 22.2 g C 82.5 g S 2.7 g	E 510 kcal P 21.4 g F 19.5 g C 63.7 g S 3.8 g	E 573 kcal P 17.8 g F 17.3 g C 87.3 g S 2.6 g	E 791 kcal P 25.7 g F 30.3 g C 104.6 g S 4.4 g	E 605 kcal P 23.3 g F 16.6 g C 91.5 g S 2.5 g
昼食	パスタ 明太子クリームパスタ 緑野菜のシーザーサラダ プチシュー ご飯 味噌汁	カレー カレーライス 海藻とキャベツの中華和え ジョア 味噌汁	あったかメニュー 鶏白湯うどん 小松菜のお浸し フルーチェ　ピーチ ご飯	チャーハンＷＩＴＨ肉そぼろ 大根とツナの青じそサラダ ヨーグルトとグラノーラ 味噌汁	世界の料理 豆乳麻辣湯 キャベツのお浸し みたらし白玉 ご飯	しらす丼 海藻とキャベツの中華和え みかん寒天ゼリー 味噌汁	味噌ラーメン 春巻 栗の和風プリン ご飯
	E 954 kcal P 31.9 g F 27.3 g C 151.5 g S 4.5 g	E 670 kcal P 16.5 g F 16.5 g C 116.7 g S 4.9 g	E 877 kcal P 32.9 g F 20.2 g C 142.8 g S 8.8 g	E 692 kcal P 21.6 g F 22.7 g C 102.4 g S 7.1 g	E 936 kcal P 21.1 g F 22.6 g C 165.2 g S 9.2 g	E 528 kcal P 19.2 g F 7.3 g C 96.5 g S 3.8 g	E 843 kcal P 26.3 g F 13.7 g C 151.3 g S 9.2 g
夕食	メンチカツ 粒マスタードソース レンコンの肉味噌炒め おくらとワカメの酢の物 ご飯 味噌汁	チキンのツナマヨ焼き ペンネナポリタン きゅうりの和風ピクルス ご飯 味噌汁	ポーク焼肉 &デミグラスコロッケ 蓮根と竹輪のきんぴら おくらのみぞれ和え ご飯 味噌汁	豚甘辛炒め 豚とシメジの炒め煮 キャベツの酢の物 ご飯 味噌汁	一口餃子の磯辺揚げ コンソメポテト わかめとキャベツのオリーブ和え ご飯 味噌汁	あったかメニュー チキンクリームシチュー ソース焼きそば 小松菜のなめ茸おろし ご飯 味噌汁	照り焼きハンバーグ 切り昆布の子和え ３種の豆とポテトの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁
	E 1001 kcal P 23.1 g F 36.6 g C 143.0 g S 6.3 g	E 913 kcal P 29.5 g F 40.8 g C 108.1 g S 3.6 g	E 732 kcal P 20.3 g F 21.1 g C 116.2 g S 4.1 g	E 677 kcal P 23.0 g F 14.0 g C 106.6 g S 3.9 g	E 1092 kcal P 18.4 g F 58.3 g C 126.5 g S 4.5 g	E 855 kcal P 25.3 g F 14.5 g C 126.3 g S 5.6 g	E 685 kcal P 25.2 g F 16.5 g C 112.1 g S 4.7 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。