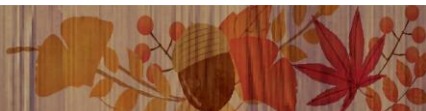




Weekly Menu



日曜日	11月23日 (月)	11月24日 (火)	11月25日 (水)	11月26日 (木)	11月27日 (金)	11月28日 (土)	11月29日 (日)																											
朝食	モーニング																																	
	ほうれん草のスクランブルエッグ マカロニサラダ 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	鶏肉団子の甘酢あん ハムとひじきの中華サラダ ご飯 味噌汁 牛乳	豚の味噌コーンバター 大根とベーコンの洋風きんぴら ご飯 スープ 牛乳・納豆	根菜鶏つくねハンバーグ ポテトといんげんのサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	ベーコン 卵サラダ ご飯・ドッグパン スープ 牛乳・ふりかけ	ハムポテトサラダフライ 大根とゆず皮の甘酢和え 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 653 kcal	P 20.7 g	F 25.3 g	C 85.2 g	S 2.6 g	E 680 kcal	P 26.9 g	F 19.8 g	C 103.0 g	S 4.4 g	E 617 kcal	P 21.3 g	F 17.0 g	C 95.9 g	S 3.6 g	E 689 kcal	P 27.4 g	F 24.9 g	C 91.7 g	S 2.9 g	E 578 kcal	P 18.7 g	F 15.9 g	C 90.2 g	S 3.0 g	E 721 kcal	P 22.0 g	F 26.8 g	C 99.2 g	S 3.1 g	E 659 kcal	P 23.0 g	F 21.5 g	C 94.3 g
昼食	カレー けんちんうどん 餃子 ヨーグルト イチゴソース ご飯 味噌汁 E 834 kcal P 24.1 g F 14.9 g C 153.4 g S 6.3 g				カレーライス（牛） キャベツとオクラの塩昆布和え ジョア スープ E 742 kcal P 17.3 g F 26.3 g C 112.9 g S 4.4 g		あじふ カルボナーラ ラーメン 竹輪とわかめの和風マヨ和え 愛玉子 ご飯 E 1012 kcal P 28.2 g F 38.1 g C 136.9 g S 7.0 g		麻婆豆腐飯 揚げ茄子の煮びたし フルーツ白玉 味噌汁 E 802 kcal P 26.5 g F 26.0 g C 119.2 g S 6.7 g		スペシャルメニュー ペッパーライス さつま揚げと人参のきんぴら フルーチェミックスオレンジ スープ E 790 kcal P 28.5 g F 20.3 g C 123.9 g S 6.7 g		ハロウィン グリル野菜カレー ミックスビーンズのマリネ ピーチゼリー 味噌汁 E 754 kcal P 14.0 g F 19.5 g C 133.8 g S 5.8 g		ミートソーススパゲティ フライドポテト プリン ご飯 味噌汁 E 1014 kcal P 25.1 g F 23.0 g C 181.0 g S 5.5 g																			
	和食の日																																	
	夕食	イベント チーズメンチカツ＆コロッケ 花野菜のコンソメ煮 ほうれん草と人参のオリーブ和え ご飯 味噌汁 E 859 kcal P 22.7 g F 29.7 g C 127.2 g S 5.3 g		秋野菜を食べる豚汁 茸あんかけ豆腐 大根とツナのおかか和え ご飯 味噌汁 E 870 kcal P 37.7 g F 21.0 g C 123.2 g S 9.1 g		豚ひき肉と春雨のオイスターソース 大豆の甘辛絡め きゅうりの生姜醤油 ご飯 味噌汁 E 761 kcal P 18.7 g F 19.6 g C 128.6 g S 5.3 g		牛肉とにらのガーリック炒め 青梗菜と油揚げの炒め 蒸し鶏と野菜のレモンマリネ ご飯 味噌汁 E 849 kcal P 28.9 g F 38.9 g C 94.4 g S 4.5 g		全国青果ご当地メニュー 【岐阜】鶏ちゃん 切干大根とブロッコリーのしらすサラダ 白菜と玉葱の和風和え ご飯 味噌汁 E 853 kcal P 36.8 g F 22.1 g C 124.1 g S 6.7 g		グリルチキンサルサソース 栗かぼちゃの含め煮 胡瓜とカリフラワーの梅和え ご飯 味噌汁 E 836 kcal P 35.4 g F 21.2 g C 125.4 g S 3.6 g		ハンバーグおろしソース 筍の土佐煮 青梗菜ともやしのナムル ご飯 味噌汁 E 609 kcal P 20.2 g F 11.3 g C 109.5 g S 5.3 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。