

日曜日	11月9日 (月)	11月10日 (火)	11月11日 (水)	11月12日 (木)	11月13日 (金)	11月14日 (土)	11月15日 (日)
朝食							
	ブレーンオムレツ かぼちゃとブロッコリーのサラダ ご飯 スープ 牛乳・ふりかけ	豚野菜炒め 青梗菜とえのきのお浸し ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	メンチカツ スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 牛乳	そぼろ肉じゃが 春雨サラダ ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	モーニング ハウレン草のスクランブルエッグ ひじきと枝豆の煮物 ご飯 スープ 牛乳・のり佃煮	モーニング ハム ツナサラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	モーニング 厚焼きたまご ハムと野菜のカレー炒め 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 P F C S 537 15.9 12.7 90.8 3.5 kcal g g g g	E P F C S 607 25.5 18.3 86.3 2.8 kcal g g g g	E P F C S 667 17.8 25.5 92.2 2.5 kcal g g g g	E P F C S 608 22.4 15.3 95.8 2.6 kcal g g g g	E P F C S 554 17.5 17.5 82.7 2.4 kcal g g g g	E P F C S 631 21.2 16.4 100.3 2.9 kcal g g g g	E P F C S 668 29.4 22.2 88.1 2.3 kcal g g g g
昼食	豚丼 餃子 たいやき 味噌汁	豚肉の細切り飯 玉ねぎとハムのマリネ フルーチェ ぶどう 味噌汁	カレーライス（鶏） ブロッコリーとパプリカのナムル ショア 味噌汁	揚げワンタン 塩ラーメン 肉団子（甘酢だれ） フルーツヨーグルト ご飯 味噌汁	パスタ ツナと塩昆布のパスタ カラフルサラダ プリン ご飯 スープ	パスタ スクランブルエッグ カレー ポテトの磯辺上げ フルーチェ イチゴ スープ	パスタ あんかけネギ 焼うどん ソーセージとキャベツのフレンチサラダ ピーチゼリー 味噌汁
	E P F C S 749 25.6 15.6 128.7 4.7 kcal g g g g	E P F C S 656 20.5 15.8 111.4 4.5 kcal g g g g	E P F C S 658 17.5 15.4 115.4 4.2 kcal g g g g	E P F C S 903 28.0 22.0 145.0 3.7 kcal g g g g	E P F C S 787 25.2 10.7 152.5 4.7 kcal g g g g	E P F C S 701 13.5 20.9 115.8 4.2 kcal g g g g	E P F C S 675 16.5 14.0 123.4 5.9 kcal g g g g
	チーズの日						
夕食	ソーセージのカツ 塩コーンポテト 揚げ茄子のオリーブ和え ご飯 味噌汁	揚げ鶏のネギ南蛮だれ もやしとハウレン草のカレーチャブチェ もやしときくらげの中華和え ご飯 味噌汁	チーズの日 たっぷりチーズソースのハンバーグ あんかけ豆腐 蓮根と玉葱のマヨ和え ご飯 味噌汁	味噌とんかつ かぼちゃとベーコンの和風煮 大根の柚子和え ご飯 味噌汁	豚焼肉ともやしの油淋ソース 白菜とハムの炒め ブロッコリーのカレーマヨ和え ご飯 味噌汁	白身魚のマヨネーズチーズ焼き 小松菜としらすのお浸し 蒸し鶏と胡瓜の梅和え ご飯 味噌汁	ハンバーグ きのこソース ひじき煮 スイートエンドウのおかか和え ご飯 味噌汁
	E P F C S 688 16.7 21.6 108.4 3.3 kcal g g g g	E P F C S 686 25.8 15.8 109.2 4.4 kcal g g g g	E P F C S 905 34.2 24.0 134.3 5.1 kcal g g g g	E P F C S 767 19.6 18.8 129.4 4.1 kcal g g g g	E P F C S 774 27.5 26.4 108.6 3.9 kcal g g g g	E P F C S 763 31.0 27.7 96.2 3.5 kcal g g g g	E P F C S 635 24.6 9.5 115.8 4.8 kcal g g g g