

# Weekly Menu



日曜日	9月26日 (月)	9月27日 (火)	9月28日 (水)	9月29日 (木)	9月30日 (金)	10月1日 (土)	10月2日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	ブリの生姜焼き ワカメとしめじの煮浸し 豆腐となめこの味噌汁	ハムカツ 小鉢)エリンギ炒め ワカメスープ	和風スクランブル 小鉢)ポテトの醤油バター風味 玉葱と油揚げの味噌汁	チキンナゲット 小鉢)かぼちゃとじゃがいものサラダ コンソメスープ	マスの塩焼き S小鉢)蓮根と竹輪のきんぴら 大根と人参の味噌汁	おさかなソーセージ さつま揚げと根菜の合わせ煮 もやしとワカメの味噌汁	だし巻き卵 小鉢)もやしとホウレン草のカレーチャプチェ(S) 大根とワカメの味噌汁
	E P F C S 791 29.9 17.5 129.9 6.6 kcal g g g g	E P F C S 761 23.5 35.3 88.1 4.9 kcal g g g g	E P F C S 803 19.5 22.9 134.6 2.9 kcal g g g g	E P F C S 687 20.9 30.3 85.0 4.1 kcal g g g g	E P F C S 705 26.0 12.3 123.9 2.3 kcal g g g g	E P F C S 748 22.8 15.9 133.2 3.7 kcal g g g g	E P F C S 720 18.8 14.4 133.6 3.0 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	(冷)きつねうどん 小鉢)人参と玉子の炒め	ポークカレー ピーマンの三色マリネ	豚肉ごぼう炒め丼 小鉢)シュウマイ	醤油ラーメン 小鉢)ニンジンとチリメンジャコのみんぴら	親子丼 小鉢)ブロッコリーのゴマ和え プチシュークリーム	鶏の照り焼き丼 おくらと白滝のお浸し	スパゲッティーミートソース 白菜のピーナッツ和え
	E P F C S 527 18.4 11.0 83.3 5.0 kcal g g g g	E P F C S 636 12.8 16.2 115.6 3.9 kcal g g g g	E P F C S 1,305 29.3 22.1 140.3 2.2 kcal g g g g	E P F C S 536 22.2 11.7 81.9 8.6 kcal g g g g	E P F C S 738 28.4 19.2 114.0 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,011 29.1 14.4 198.0 2.6 kcal g g g g	E P F C S 963 22.6 14.8 191.3 2.2 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	牛肉とカリフラワーの黒胡椒炒め 白菜のお浸し もやしとインゲンの味噌汁	☆夕食☆ トマトチーズハンバーグ S小鉢)ほうれん草とコーンのソテー キャベツとえのきの味噌汁	バジルチキンソテー ポテトサラダ 巻き麩となめこの味噌汁	ささみとこんにゃくのピリ辛炒め 小鉢)叩ききゅうりのゴマ塩和え もやしとワカメの味噌汁	回鍋肉 小鉢)青菜と白菜のぼん酢がけ 玉葱と油揚げの味噌汁	鯖の香味ソース キャベツの中華和え じゃが芋とわかめの味噌汁	鶏の唐揚げ(日本唐揚協会認定) ゆで卵 長葱と油揚げの味噌汁(減塩対策)
	E P F C S 820 21.0 20.4 143.8 4.4 kcal g g g g	E P F C S 833 24.3 22.1 138.2 4.7 kcal g g g g	E P F C S 921 29.2 32.6 132.2 3.2 kcal g g g g	E P F C S 744 30.3 11.3 130.0 5.0 kcal g g g g	E P F C S 780 25.8 17.2 136.6 5.7 kcal g g g g	E P F C S 832 22.3 28.1 120.8 2.8 kcal g g g g	E P F C S 919 34.9 28.4 132.3 3.0 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

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。

