

Weekly Menu



日曜日	10月31日 (月)	11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)	11月5日 (土)	11月6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	マスの塩焼き ひじきと大豆の煮物 わかめと麩の味噌汁	ほうれん草オムレツ キャベツとハムの コンソメソテー 中華コーンスープ	竹輪のカレー揚げ 大学芋 キャベツともやしの味噌汁	ウィンナー コーンスクランブル ポテトと人参のスープ	豆腐ハンバーグ レンコンサラダ 白菜とえのきの味噌汁	ハムカツ ペンネと三色ピーマンの ペペロンチーノ もやしとワカメの味噌汁	ミートボールのデミトマト ソース煮 しめじのおかか和え キャベツと油揚げの味噌汁
	E 778 P 29.8 F 18.4 C 125.5 S 3.0 kcal g g g g	E 604 P 19.9 F 24.2 C 78.2 S 4.2 kcal g g g g	E 847 P 17.9 F 16.8 C 160.4 S 2.6 kcal g g g g	E 647 P 22.8 F 31.2 C 71.0 S 4.7 kcal g g g g	E 820 P 19.7 F 23.0 C 138.8 S 2.8 kcal g g g g	E 981 P 27.9 F 30.4 C 157.6 S 5.7 kcal g g g g	E 773 P 21.6 F 20.3 C 131.4 S 2.9 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	ハロウィンオムライス ほうれん草のえごまナムル	塩ワンタン麺 肉団子の甘酢煮	3色丼 さつまいもとビーンズの マヨサラダ	ミックスうどん いかフライ	ドライカレー ビーンズサラダ	/	
	E 604 P 11.9 F 15.5 C 108.4 S 2.6 kcal g g g g	E 704 P 24.3 F 25.3 C 90.6 S 9.1 kcal g g g g	E 1,276 P 25.9 F 22.1 C 131.7 S 2.8 kcal g g g g	E 569 P 17.0 F 13.7 C 90.3 S 6.5 kcal g g g g	E 635 P 25.7 F 20.3 C 90.7 S 3.2 kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	
■ライス280g							
夕食	☆夕特☆ きのこ和風ソース ハンバーグ 焼き栗コロッケ キャベツと油揚げの味噌汁 ハロウィンデザート	ボークソテー粗挽き ジンジャーソース 栗かぼちゃの含め煮 じゃが芋と玉葱の味噌汁	焼売の野菜あんかけ フロccoliのおかか和え 玉葱と油揚げの味噌汁	蒸し鶏の胡麻ソースかけ 大根の塩昆布和え もやしとわかめの味噌汁	照り焼きチキンと野菜炒め 青梗菜とツナの胡麻ポン酢 キャベツと大根の味噌汁	豚ロース味噌焼き 韓国風カムカムナムル 白菜ともやしの味噌汁	ヒレカツ ポテトの胡麻マヨ和え わかめと玉葱の味噌汁
	E 990 P 27.7 F 30.9 C 154.6 S 5.7 kcal g g g g	E 822 P 27.7 F 23.5 C 126.7 S 4.2 kcal g g g g	E 823 P 27.0 F 14.6 C 148.7 S 6.4 kcal g g g g	E 875 P 32.4 F 27.1 C 128.3 S 4.1 kcal g g g g	E 808 P 31.5 F 22.4 C 125.0 S 5.4 kcal g g g g	E 863 P 30.6 F 27.1 C 124.6 S 6.1 kcal g g g g	E 784 P 21.5 F 16.7 C 141.7 S 4.5 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。



Weekly Menu



日曜日	11月7日 (月)	11月8日 (火)	11月9日 (水)	11月10日 (木)	11月11日 (金)	11月12日 (土)	11月13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	チーズはんぺんフライ きんぴらごぼう じゃが芋と玉葱の味噌汁	フランクフルト ブロッコリーの和風 マスタード和え キャベツと油揚げの味噌汁	和風スクランブル ウインナーと野菜の ケチャップ炒め 白菜ともやしの味噌汁	チキンナゲット ほうれん草とマカロニの クリーム煮 カレースープ	高野豆腐の卵とじ 白菜と竹輪のごま酢和え 豆腐とわかめの味噌汁	根菜鶏つくねハンバーグ ひじきと白滝の煮付け 白菜とえのきの味噌汁	さわらの塩焼き 小松菜のおかか和え キャベツと玉葱の味噌汁
	E P F C S 1,276 26.5 21.3 246.0 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,116 27.8 32.3 178.3 4.2 kcal g g g g	E P F C S 1,248 32.1 21.8 233.7 2.7 kcal g g g g	E P F C S 1,107 28.7 25.9 189.5 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,195 30.0 15.5 236.7 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,171 28.8 12.8 239.4 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,179 34.2 15.2 227.5 2.2 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	親子丼 ポテトの醤油バター風味	わかめとんこつラーメン 蓮根の中華和え	ソースかつ丼 いんげん柚子しょうゆ	しっぽくうどん ゆで卵	★鶏唐揚げカレー★ ポテトサラダ	チキンクリームシチュー トマトビーンズ	豚肉と卵の塩野菜炒め 青梗菜ともやしのナムル
	E P F C S 1,326 35.6 26.7 235.1 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,060 31.0 16.4 192.9 9.9 kcal g g g g	E P F C S 1,644 24.4 22.7 228.5 2.9 kcal g g g g	E P F C S 1,126 36.0 18.8 197.6 5.6 kcal g g g g	E P F C S 1,457 35.6 42.5 237.4 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,271 29.8 18.8 251.1 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,207 31.3 20.3 226.4 2.3 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	豚キムチ炒め ひじきの胡麻マヨサラダ もやしとわかめの味噌汁	ハンバーグ デミグラスソース ベーコンと野菜の イタリアンサラダ 巻き麩となめこの味噌汁	ゆで豚のピーナッツ ソースかけ さつま芋ダイスサラダ キャベツと大根の味噌汁	タンドリーチキン エリンギ炒め 刻み揚げと長ネギの 味噌汁	マスとアボカドの チーズ焼き 大根の明太和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	揚げ出し豆腐の肉野菜あん バンサンスー じゃが芋とわかめの味噌汁	チキンのツナマヨ焼き チーズサラダ 大根とわかめの味噌汁
	E P F C S 1,226 30.0 19.9 237.4 4.9 kcal g g g g	E P F C S 1,333 32.1 25.6 250.7 4.6 kcal g g g g	E P F C S 1,245 36.9 20.9 230.3 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,222 42.5 18.8 223.5 4.5 kcal g g g g	E P F C S 1,180 32.3 15.2 227.9 3.5 kcal g g g g	E P F C S 1,371 33.8 29.3 245.5 5.0 kcal g g g g	E P F C S 1,450 40.0 39.7 235.5 3.9 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。



Weekly Menu



日曜日	11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)	11月20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	鶏団子の南蛮風 ツナキャベツ もやしと油揚げの味噌汁	プレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー コンソメスープ	とうふハンバーグ 切干大根 キャベツとわかめの味噌汁	ミックススクランブル ハム キャベツと玉葱のスープ	マスの塩麹焼き コンニャクごぼう 白菜ともやしの味噌汁	目玉焼き フライドポテト じゃが芋と玉葱の味噌汁	野菜とベーコンの スクランブルエッグ エリンギ炒め キャベツと油揚げの味噌汁
	E P F C S 1,242 28.9 21.7 235.9 2.7 kcal g g g g	E P F C S 1,134 27.0 34.5 178.9 3.5 kcal g g g g	E P F C S 1,265 27.8 17.9 252.4 4.1 kcal g g g g	E P F C S 1,009 24.9 23.0 175.6 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,176 28.7 11.9 241.5 3.3 kcal g g g g	E P F C S 1,240 29.6 18.6 240.2 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,275 30.9 25.4 233.0 2.8 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	ブルコギ丼 竹輪の磯辺揚げ	五目味噌ラーメン シュウマイ	豚焼き肉丼 ゆで卵	カレーうどん さつまいもと大豆の 胡麻がらめ	きのこのポークハヤシライス ごぼうのツナ和え	八宝菜 ブロッコリーのナムル	フランクフルトと 皮付き根菜のポトフ ほうれん草の ピーナッツ和え
	E P F C S 1,146 23.6 18.3 221.0 2.1 kcal g g g g	E P F C S 1,147 35.1 18.6 205.0 8.8 kcal g g g g	E P F C S 1,623 32.1 22.0 216.0 2.2 kcal g g g g	E P F C S 1,089 25.0 11.6 217.2 6.3 kcal g g g g	E P F C S 1,251 27.4 21.5 241.1 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,138 27.3 12.3 232.2 2.7 kcal g g g g	E P F C S 1,240 29.9 21.7 237.5 4.0 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	アジフライ キャベツのナムル 白菜とえのきの味噌汁	回鍋肉 ツナマヨポテト キャベツと玉葱の味噌汁	油淋鶏 玉葱のおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	和風マーボー豆腐 春雨の中華和え 刻み揚げと長ネギの 味噌汁	鶏の照り焼きミックス チーズ風味 いんげんときのこのお浸し わかめとえのきの味噌汁	きんぴら焼肉 白滝ときのこのピリ辛炒め わかめと麩の味噌汁	鶏肉の葱塩焼き れんこんのカレーマヨ和え 巻麩と三つ葉の味噌汁
	E P F C S 1,185 28.5 15.5 235.8 2.8 kcal g g g g	E P F C S 1,315 33.0 23.4 248.0 5.1 kcal g g g g	E P F C S 1,262 38.6 22.0 230.1 4.5 kcal g g g g	E P F C S 1,248 32.9 20.5 236.2 4.7 kcal g g g g	E P F C S 1,362 46.1 26.5 237.4 4.7 kcal g g g g	E P F C S 1,198 26.9 13.0 248.6 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,299 35.1 26.9 231.8 2.7 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。



Weekly Menu



日曜日	11月21日 (月)	11月22日 (火)	11月23日 (水)	11月24日 (木)	11月25日 (金)	11月26日 (土)	11月27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	チキンナゲット れんこんポテトサラダ 大根と油揚げの味噌汁	ウインナー ペペロンチーノ もやしと人参のスープ	厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのゴマ和え 白菜ともやしの味噌汁	肉団子のクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー わかめと玉葱の卵スープ	高野豆腐の卵とじ いんげんの胡麻おかか和え 白菜と油揚げの味噌汁	だし巻き卵 五目豆 巻き麩となめこの味噌汁	牛肉コロッケ ベーコンとピーマンのソテー じゃが芋とわかめの味噌汁
	E P F C S 1,317 30.8 24.3 248.9 2.7 kcal g g g g	E P F C S 1,614 39.4 56.9 241.7 4.8 kcal g g g g	E P F C S 1,184 31.7 18.2 231.3 2.9 kcal g g g g	E P F C S 1,107 27.6 31.1 184.0 4.3 kcal g g g g	E P F C S 1,155 29.8 16.0 231.2 3.2 kcal g g g g	E P F C S 1,182 28.6 17.3 237.6 3.3 kcal g g g g	E P F C S 1,251 26.6 25.8 242.2 2.8 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	中華丼 ワカメともやしのごま塩和え	塩バター風コーンラーメン 切干大根の中華和え	豚肉の生姜焼き丼 キムチ冷奴	スパゲッティ ミートソース マカロニサラダ	チキンカレー ごぼうのポテトサラダ	ポークデミシチュー チーズサラダ	豚挽肉と春雨のオイスターソース 味噌ポテト
	E P F C S 1,062 23.4 13.3 214.3 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,035 28.9 13.8 193.9 8.7 kcal g g g g	E P F C S 1,532 30.8 15.9 210.6 2.0 kcal g g g g	E P F C S 1,058 23.3 18.0 201.5 2.3 kcal g g g g	E P F C S 1,151 21.2 22.4 220.4 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,254 31.6 19.4 241.8 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,474 25.7 33.0 271.8 3.4 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏肉の治部煮 こんにゃくと蓮根のきんぴら キャベツとわかめの味噌汁	ハンバーグ ジンジャーソース スパゲッティサラダ もやしと油揚げの味噌汁 エクレア	鮭フライ タルタルソース わかめと大根のレモン和え 豆腐ともずくの味噌汁	豚肉の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 お豆とツナのおニオンサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	ささみマヨかつ かぼちゃのカレー煮 キャベツと大根の味噌汁	鶏の黒胡椒炒め 小松菜のなめ苜おろし もやしと油揚げの味噌汁	豚こら玉 ごぼうとひじきのサラダ 豆腐となめこの味噌汁
	E P F C S 1,292 37.1 17.5 249.7 5.5 kcal g g g g	E P F C S 1,310 31.4 24.5 246.6 5.2 kcal g g g g	E P F C S 1,260 25.6 26.3 237.8 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,323 38.3 24.0 246.8 4.9 kcal g g g g	E P F C S 1,403 30.3 35.9 247.3 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,397 34.8 34.7 241.6 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,159 30.0 20.2 220.7 3.6 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。



Weekly Menu



日曜日	11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)	12月1日 (木)	12月2日 (金)	12月3日 (土)	12月4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	ハムカツ 白菜と竹輪のごま酢和え 大根とわかめの味噌汁	ジャーマンポテト ソーセージとキャベツの フレンチサラダ 洋野菜のスープ	ミックススクランブル ウィンナー もやしとワカメの味噌汁	ミートボールの デミトマトソース煮 スパゲティーサラダ わかめスープ	厚揚げとキャベツの 味噌炒め なめ茸オクラ じゃが芋と玉葱の味噌汁	ツナオムレツ ペンネと三色ピーマンの ペペロンチーノ 大根と油揚げの味噌汁	とうふハンバーグ しめじのおかか和え わかめと玉葱の味噌汁
	E P F C S 1,314 32.0 24.2 249.4 3.9 kcal g g g g	E P F C S 977 23.3 23.6 176.7 3.6 kcal g g g g	E P F C S 1,257 34.6 27.2 225.3 3.0 kcal g g g g	E P F C S 1,126 26.9 32.9 185.2 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,240 28.9 21.9 238.4 2.9 kcal g g g g	E P F C S 1,259 29.8 22.2 247.3 5.2 kcal g g g g	E P F C S 1,090 24.8 13.3 226.7 2.5 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	鶏肉きんぴら丼 キャベツのナムル	横浜もやしあんかけ ラーメン 焼き餃子	和風おろしハンバーグ丼 白菜の塩昆布和え	かき玉うどん こんにゃくと野菜の煮物	ドライカレー ゆで卵	豚肉のトマト煮込み れんこんポテトサラダ	豚肉と野菜の塩炒め カニカマと胡瓜の スパゲティサラダ
	E P F C S 1,230 27.9 15.0 246.5 2.7 kcal g g g g	E P F C S 1,094 31.2 17.5 196.5 9.0 kcal g g g g	E P F C S 1,525 25.7 14.3 216.6 3.1 kcal g g g g	E P F C S 923 20.2 4.3 195.2 6.7 kcal g g g g	E P F C S 1,049 29.7 19.1 191.6 2.9 kcal g g g g	E P F C S 1,258 30.5 21.4 240.7 1.9 kcal g g g g	E P F C S 1,213 26.6 17.8 240.3 2.6 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏肉と野菜のうま煮 めかぶとオクラの冷奴 キャベツとわかめの味噌汁	鯖の味噌煮 かぼちゃのそぼろあん 白菜ともやしの味噌汁	おでん 串カツ 大根とわかめの味噌汁	豚肉の生姜焼き 小松菜とひじきのお浸し 白菜とえのきの味噌汁	鶏の唐揚げ さつま芋とビーンズの マヨサラダ キャベツと油揚げの味噌汁	ロールキャベツ デミグラス仕立て 切干大根の コールスローサラダ わかめと玉葱の味噌汁	セサミチキンソテー 人参とぜんまいのナムル 白菜とえのきの味噌汁
	E P F C S 1,143 32.7 14.3 228.5 3.3 kcal g g g g	E P F C S 1,340 35.8 27.6 238.2 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,275 31.7 24.1 238.0 5.1 kcal g g g g	E P F C S 1,227 29.5 26.3 227.2 3.8 kcal g g g g	E P F C S 1,366 37.0 28.3 247.2 3.3 kcal g g g g	E P F C S 1,273 30.0 15.2 263.6 4.3 kcal g g g g	E P F C S 1,311 36.6 35.5 219.1 3.2 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。

