

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。



Weekly Menu



日曜日	10月3日 (月)	10月4日 (火)	10月5日 (水)	10月6日 (木)	10月7日 (金)	10月8日 (土)	10月9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	高野豆腐の卵とじ かぼちゃのそぼろ煮 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 ソーセージとキャベツのフレンチサラダ コーンと玉葱のスープ	ウインナー 菜の花のじゃこ和え キャベツと油揚げの味噌汁	ブレンオムレツ ペンネと三色ピーマンのペペロンチーノ ポテトと人参のスープ	厚揚げと野菜の生姜煮 ゆで卵 大根とわかめの味噌汁	ブリの塩焼き ひじきと大豆の煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁	とうふハンバーグ しめじのおかか和え もやしとインゲンの味噌汁
	E P F C S 705 21.7 11.9 132.7 2.9 kcal g g g g	E P F C S 669 20.8 30.6 79.3 4.1 kcal g g g g	E P F C S 746 25.6 20.1 120.9 3.0 kcal g g g g	E P F C S 645 19.7 26.4 88.5 6.2 kcal g g g g	E P F C S 744 25.9 18.3 121.6 2.7 kcal g g g g	E P F C S 810 31.2 19.4 130.2 4.4 kcal g g g g	E P F C S 653 17.8 12.4 122.6 2.5 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	メキシカンライス 温泉玉子	とんこつラーメン ジャンボ焼売	ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え ごぼうの胡麻和え	紅生姜かき揚げ天うどん エッグサラダ	チキンカレー 大根とえんどうのコンソメ煮	春巻と肉団子の甘酢あん バンバンジー	豚肉とチンゲン菜の塩しモン炒め なめ茸おろし
	E P F C S 631 21.1 13.1 110.8 2.6 kcal g g g g	E P F C S 542 21.0 16.3 82.4 6.4 kcal g g g g	E P F C S 1,079 21.3 16.7 104.2 2.2 kcal g g g g	E P F C S 744 16.2 32.5 92.1 6.4 kcal g g g g	E P F C S 768 17.6 17.4 142.1 3.1 kcal g g g g	E P F C S 931 21.4 27.4 153.5 3.2 kcal g g g g	E P F C S 692 20.6 15.4 123.2 2.4 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	セサミチキンソテー パプリカと大根のピクルス キャベツと油揚げの味噌汁	照りマヨチキン 青梗菜とツナの胡麻ボン酢 じゃが芋と玉葱の味噌汁	鱈の竜田揚げ 香味野菜ソース 和風マカロニサラダ もやしとわかめの味噌汁	ポークソテーオニオンソース カニカマと蓮根のサラダ 白菜とえのきの味噌汁	牛肉甘辛煮 わかめときゅうりの酢味噌がけ 小松菜とわかめの味噌汁	ポーク焼肉の胡麻だれ 豆苗ともやしのナムル 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉と野菜の味噌炒め チンゲン菜とワカメのチョレギ風 巻き麩となめこの味噌汁
	E P F C S 911 30.2 34.5 125.0 4.3 kcal g g g g	E P F C S 988 37.2 40.3 123.5 4.2 kcal g g g g	E P F C S 818 23.9 15.4 146.8 5.2 kcal g g g g	E P F C S 825 25.0 22.7 132.4 4.1 kcal g g g g	E P F C S 847 20.8 23.9 142.5 5.7 kcal g g g g	E P F C S 836 31.8 24.4 127.0 4.8 kcal g g g g	E P F C S 935 23.3 37.6 130.7 4.6 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	10月10日 (月)	10月11日 (火)	10月12日 (水)	10月13日 (木)	10月14日 (金)	10月15日 (土)	10月16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	牛肉コロッケ はすのきんぴら キャベツともやしの味噌汁	フランクフルト ほうれん草とマカロニの クリーム煮 コンソメスープ	さわらの塩焼き キャベツとチャーシューの 中華和え わかめと油揚げの味噌汁	和風スクランブル ウイナーと野菜の ケチャップ炒め ワカメスープ	チキンナゲット キャベツの粒マスタード和 え 大根と油揚げの味噌汁	がんもの煮物 ごぼうの胡麻マヨネーズ じゃが芋と玉葱の味噌汁	根菜鶏つくねハンバーグ いんげんとお豆のサラダ 白菜ともやしの味噌汁
	E P F C S 871 19.3 21.7 152.7 3.4 kcal g g g g	E P F C S 707 21.0 34.2 80.0 4.5 kcal g g g g	E P F C S 759 28.3 19.1 121.9 2.3 kcal g g g g	E P F C S 637 20.3 31.2 70.8 4.7 kcal g g g g	E P F C S 744 22.6 17.5 128.7 3.4 kcal g g g g	E P F C S 764 19.5 19.2 133.7 3.9 kcal g g g g	E P F C S 710 22.2 13.1 130.4 2.9 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	葱チャーシュー 塩ラーメン 海藻とキャベツの中華和え	すき焼き丼 大根とツナの青じそサラダ	ナポリタン ほうれん草とコーンのソ テー	スタミナ丼 串カツ	カレーうどん 緑黄色野菜のおかか和え	鶏むね肉の漬け焼き キャベツのピーナッツ和え	ポークデミシチュー 水菜ときのこのお浸し
	E P F C S 676 21.2 28.5 79.7 10.4 kcal g g g g	E P F C S 704 19.2 13.1 130.8 4.5 kcal g g g g	E P F C S 1,072 16.1 21.4 98.2 2.7 kcal g g g g	E P F C S 857 22.9 23.0 143.7 2.5 kcal g g g g	E P F C S 690 17.0 25.7 94.4 6.1 kcal g g g g	E P F C S 656 32.7 5.3 119.0 2.0 kcal g g g g	E P F C S 731 23.0 14.4 132.5 3.7 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏肉のレモン焼き タルタルソース かぼちゃのスイートサラダ 大根とわかめの味噌汁	照焼きハンバーグ ベーコンと野菜の イタリアンサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚肉の生姜焼き キムチ冷奴 巻き麩となめこの味噌汁	麻婆春雨 人参のナムル キャベツともやしの味噌汁	肉じゃが 茄子とじゃこのピリ辛和え 白菜とえのきの味噌汁	アジフライ ピーマンともやしの 塩昆布和え わかめと玉葱の味噌汁	豚肉のピリ辛甘味噌炒め 小松菜のおかか和え 豆腐ともずくの味噌汁
	E P F C S 957 31.3 37.8 126.7 3.8 kcal g g g g	E P F C S 804 23.9 22.7 135.1 5.4 kcal g g g g	E P F C S 835 26.8 28.1 124.3 3.9 kcal g g g g	E P F C S 739 16.9 12.4 145.7 6.0 kcal g g g g	E P F C S 752 19.4 14.4 141.3 4.4 kcal g g g g	E P F C S 810 29.6 19.7 131.9 3.6 kcal g g g g	E P F C S 759 23.1 19.7 126.8 4.3 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	10月17日 (月)	10月18日 (火)	10月19日 (水)	10月20日 (木)	10月21日 (金)	10月22日 (土)	10月23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	ウィンナー 竹輪の磯辺揚げ もやしとワカメの味噌汁	プレーンオムレツ ペンネナポリタン 野菜スープ	照焼き肉団子 小松菜と白滝の辛子和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	ミックススクランブル ウィンナーとマカロニ コーンソテー すまし汁	とうふハンバーグ 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 もやしとインゲンの味噌汁	さつま揚げ 五目きんぴら キャベツともやしの味噌汁	かぼちゃコロッケ ほうれん草とベーコンのソテー 豆腐とわかめの味噌汁
	E P F C S 763 23.5 19.6 126.2 3.1 kcal g g g g	E P F C S 536 16.6 18.5 77.0 2.7 kcal g g g g	E P F C S 716 20.1 14.2 131.1 3.1 kcal g g g g	E P F C S 647 20.9 23.2 90.0 4.6 kcal g g g g	E P F C S 659 19.2 12.5 122.3 2.4 kcal g g g g	E P F C S 890 24.9 27.8 138.5 3.4 kcal g g g g	E P F C S 779 19.4 19.3 138.3 2.6 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	親子丼 青梗菜のお浸し	スタミナ味噌ラーメン 餃子	☆ 星特 ☆ 秋のローストチキン丼 海藻とオニオンのマリネサラダ	焼肉うどん 小松菜のナムル	きこのポークハヤシライス ビーンズサラダ	豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め もずく酢	ウィンナーと野菜のカレーポトフ マカロニサラダ
	E P F C S 701 27.0 15.8 113.6 3.8 kcal g g g g	E P F C S 691 27.6 20.5 94.9 10.1 kcal g g g g	E P F C S 1,192 29.9 25.2 107.0 5.8 kcal g g g g	E P F C S 613 16.8 22.0 83.0 6.0 kcal g g g g	E P F C S 749 20.5 17.6 131.9 2.9 kcal g g g g	E P F C S 714 21.5 19.9 117.0 2.0 kcal g g g g	E P F C S 835 23.9 24.8 134.4 5.0 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	豚肉の南蛮焼き 五目豆 小松菜とわかめの味噌汁	塩レモン唐揚げ ほうれん草と白滝の胡麻和え 白菜とえのきの味噌汁	ポークソテーBBQソース ツナキャベツ 大根とわかめの味噌汁	グリルチキン カレー風味 さつま芋のはちみつバター風味 キャベツと大根の味噌汁	さばの漬け焼き 厚揚げと青菜の煮浸し じゃが芋とわかめの味噌汁	牛肉の五目炊き合わせ 温泉玉子 白菜とえのきの味噌汁	味噌とんかつ 切干とごぼうのマヨぼんだれ キャベツともやしの味噌汁
	E P F C S 836 27.3 22.8 134.3 5.6 kcal g g g g	E P F C S 767 27.7 21.0 121.0 3.5 kcal g g g g	E P F C S 954 29.7 27.3 150.1 4.0 kcal g g g g	E P F C S 779 27.4 19.7 127.9 2.5 kcal g g g g	E P F C S 841 26.3 26.2 122.6 4.3 kcal g g g g	E P F C S 747 22.9 19.0 122.8 4.8 kcal g g g g	E P F C S 930 22.4 27.6 153.5 4.9 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	10月24日 (月)	10月25日 (火)	10月26日 (水)	10月27日 (木)	10月28日 (金)	10月29日 (土)	10月30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 マカロニサラダ 白菜ともやしの味噌汁	目玉焼き ポテトとウインナーの カレー炒め カリフラワーのスープ	厚揚げのそぼろあん おくらと白滝のお浸し 大根と人参の味噌汁	肉団子のクリーム煮 ポテトサラダ トマトスープ	アジの照り焼き 野菜と油揚げのごま和え わかめと玉葱の味噌汁	出し巻き玉子 大根の炒め煮 キャベツとえのきの味噌汁	ハムポテトサラダフライ ベーコンとピーマンのソ テー 大根とわかめの味噌汁																											
	E 852 kcal	P 24.0 g	F 23.2 g	C 141.8 g	S 2.7 g	E 685 kcal	P 23.5 g	F 31.9 g	C 76.2 g	S 3.3 g	E 712 kcal	P 23.0 g	F 16.1 g	C 123.1 g	S 2.6 g	E 734 kcal	P 19.7 g	F 35.0 g	C 86.9 g	S 4.3 g	E 706 kcal	P 26.6 g	F 12.1 g	C 126.0 g	S 3.0 g	E 722 kcal	P 20.6 g	F 14.9 g	C 131.2 g	S 2.7 g	E 764 kcal	P 19.3 g	F 22.1 g	C 132.4 g
■ライス280g																																		
昼食	おろし豚焼肉丼 胡瓜とカニカマの梅マヨ和 え	タンメン シュウマイ	麻婆豆腐飯 キャベツのお浸し	肉ねぎうどん ポテトの磯辺揚げ	ポークカレー ブロッコリーのゴマ和え	豆腐つくねと根菜の 醤油あん ゆず風味 豆もやしとひじきのナムル	鶏肉と野菜のカレー風味 チーズサラダ																											
	E 692 kcal	P 21.7 g	F 19.7 g	C 110.9 g	S 2.4 g	E 605 kcal	P 25.7 g	F 12.0 g	C 94.6 g	S 8.7 g	E 1,050 kcal	P 21.9 g	F 11.9 g	C 107.5 g	S 4.7 g	E 565 kcal	P 18.3 g	F 15.3 g	C 85.3 g	S 5.4 g	E 621 kcal	P 14.4 g	F 16.5 g	C 109.3 g	S 3.1 g	E 702 kcal	P 17.7 g	F 12.1 g	C 135.8 g	S 3.7 g	E 771 kcal	P 27.4 g	F 15.9 g	C 133.2 g
★現在はAのみ提供しています																																		
夕食	ケイジャンチキン チンゲン菜とワカメの チョレギ風 大根とわかめの味噌汁	ロールキャベツの クリーム煮込み きのこパプリカのマリネ じゃが芋と玉葱の味噌汁	茄子ときこの 鶏肉の南蛮漬け ひじきと白滝の煮付け 白菜とえのきの味噌汁	たら塩麹フリット 厚揚げと山菜のさっと煮 巻き麩となめこの味噌汁	酢豚 春巻 白菜ともやしの味噌汁	鶏すき煮豆腐 切干大根 もやしとインゲンの味噌汁	鶏の唐揚げ ごぼうのポテトサラダ 豆腐となめこの味噌汁																											
	E 781 kcal	P 32.9 g	F 22.1 g	C 118.4 g	S 4.0 g	E 702 kcal	P 19.3 g	F 12.5 g	C 133.3 g	S 3.8 g	E 876 kcal	P 29.9 g	F 21.2 g	C 141.1 g	S 5.0 g	E 738 kcal	P 23.5 g	F 15.0 g	C 129.7 g	S 4.3 g	E 866 kcal	P 18.0 g	F 31.2 g	C 131.1 g	S 2.7 g	E 949 kcal	P 37.6 g	F 23.5 g	C 150.7 g	S 6.3 g	E 909 kcal	P 29.3 g	F 26.0 g	C 143.9 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	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 さつま芋とビーンズの 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	海老と玉子の中華炒め 蒸し鶏と胡瓜の梅和え	チキンクリームシチュー ベーコンとポテトの ガーリック醤油炒め
	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 804 P 27.0 F 21.4 C 127.9 S 4.2 kcal g g g g	E 897 P 29.1 F 28.1 C 143.8 S 4.4 kcal g g g g
☆夕特☆ ■ライス280g ★現在はAのみ提供しています							
夕食	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	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 ブロッコリーのおかか和え 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。

