

Weekly Menu



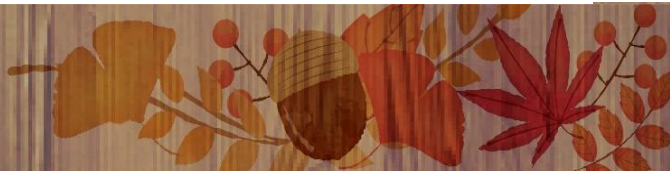
日曜日	10月30日 (月)	10月31日 (火)	11月1日 (水)	11月2日 (木)	11月3日 (金)	11月4日 (土)	11月5日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	鯖の塩焼き 野菜と油揚げのごま和え 大根とわかめの味噌汁	ブレーンオムレツ ほうれん草とコーンのソテー 玉子スープ	ホウレン草のスクランブルエッグ ハム もやしと油揚げの味噌汁	豆腐ハンバーグ キャベツ・ツナ コーン炒め じゃが芋とわかめの味噌汁	チキンナゲット ペンネナポリタン もやしと人参のスープ	厚揚げとキャベツの味噌炒め ピリ辛こんにゃく 大根と油揚げの味噌汁	ミートボールのデミトマトソース煮 小松菜のおかか和え わかめと玉葱の味噌汁
	E P F C S 1,205 28.5 19.4 231.2 3.2 kcal g g g g	E P F C S 1,011 24.1 22.5 177.4 2.5 kcal g g g g	E P F C S 1,169 28.2 17.7 227.0 2.3 kcal g g g g	E P F C S 1,095 27.9 26.4 186.4 4.2 kcal g g g g	E P F C S 1,201 28.6 14.4 243.5 2.0 kcal g g g g	E P F C S 1,212 27.6 20.1 234.6 2.8 kcal g g g g	E P F C S 1,211 28.5 17.6 238.5 2.6 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	シーフードピラフ チーズサラダ	横浜もやしあんかけラーメン 海藻とキャベツの中華和え	蒸し鶏と白菜キムチ丼 タイ風春雨サラダ	かき揚げ天うどん 小松菜ときのこの白和え	ドライカレー ゆで卵		
	E P F C S 1,112 23.4 12.7 229.3 3.5 kcal g g g g	E P F C S 989 27.3 16.5 178.1 8.9 kcal g g g g	E P F C S 1,109 19.2 7.6 128.6 4.5 kcal g g g g	E P F C S 906 18.7 10.1 180.7 5.2 kcal g g g g	E P F C S 779 25.5 18.4 126.9 2.5 kcal g g g g	E P F C S 1,370 31.5 10.6 296.8 4.1 kcal g g g g	E P F C S 1,291 34.6 22.0 239.4 4.0 kcal g g g g
★現在 ☆夕特☆ ています							
夕食	白身魚のフリット レモンおろし醤油 かぼちゃのそぼろあん もやしと油揚げの味噌汁	パンプキンハンバーグシチュー れんこんポテトサラダ わかめとえのきの味噌汁 パンプキンおろしソース	豚肉と厚揚げの煮物 青じそスパゲッティ じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏の唐揚げ 甘辛だれ 豆もやしとひじきのナムル 大根と油揚げの味噌汁	鯖の味噌煮 ブロッコリーのチーズおかか和え もやしとインゲンの味噌汁	豚挽肉と野菜の塩炒め きゅうりの生姜醤油 キャベツともやしの味噌汁	チキンソテー おろしソース さつまいもとビーンズのマヨサラダ 大根と油揚げの味噌汁
	E P F C S 1,280 30.6 15.8 256.4 4.3 kcal g g g g	E P F C S 1,892 38.1 27.3 383.5 7.2 kcal g g g g	E P F C S 1,300 34.9 18.5 252.9 5.0 kcal g g g g	E P F C S 1,289 39.7 22.7 234.2 4.5 kcal g g g g	E P F C S 1,313 34.4 27.6 227.5 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,119 22.9 11.8 234.4 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,338 40.1 26.1 238.5 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6日 (月)	11月7日 (火)	11月8日 (水)	11月9日 (木)	11月10日 (金)	11月11日 (土)	11月12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	ウインナー ブロッコリーの和風 マスタード和え じゃが芋とわかめの 味噌汁	きのこの スクランブルエッグ ハム ワカメスープ	肉団子のチリソース キャベツとチャーシューの 中華和え 玉葱と油揚げの味噌汁	肉入りコロッケ ほうれん草のクリーム煮 もやしとわかめの味噌汁	ツナオムレツ ピーマンともやしの 塩昆布和え トマトスープ	からふとマスの塩焼き いんげんときのこの お浸し 大根と油揚げの味噌汁	根菜鶏つくねハンバーグ ひじきの胡麻マヨサラダ じゃが芋と玉葱の 味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	847 28.9 22.5 132.7 2.7	846 23.0 28.2 124.0 3.0	810 21.5 19.7 136.6 2.8	750 18.9 12.1 141.7 2.6	699 19.2 12.2 127.6 2.1	693 21.6 11.0 125.1 2.5	783 22.5 16.8 136.4 2.6
ライス		パン		ジャム		マーガリン	
kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g	

■ライス280g

昼食	カレーうどん ポテトのそぼろあん	デミカツ丼 にらともやしの チャンプルー	焼きあごだしの 醤油ラーメン シュウマイ	ジャコ炒飯 大根ときゅうりの キムチ和え	ハッシュドボーク かぼちゃの スイートサラダ	鶏の照り焼き丼 小松菜の白和え	豚肉のトマト煮込み ほうれん草と人参の ソテー
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	1,062 22.7 19.2 194.8 4.8	822 23.6 15.0 146.2 3.6	995 30.2 12.7 184.7 8.4	611 16.3 8.3 115.6 4.2	852 18.7 21.1 147.0 4.6	798 32.6 19.9 121.1 2.5	767 23.3 18.1 127.3 1.8
kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g	

★現在はAのみ提供しています

■ライス280g

夕食	揚げ鶏の香味ソース 豆苗のおかか和え キャベツともやしの 味噌汁	旬 鶏肉とさつま芋の煮物 青菜と玉葱の炒め じゃが芋とわかめの 味噌汁	白身魚のマヨネーズ チーズ焼き カニカマと蓮根のサラダ 大根と油揚げの味噌汁	麻婆野菜炒め ポテトの胡麻マヨ和え 刻み揚げと長ネギの 味噌汁	ちくぜん煮 キャベツのごま和え じゃが芋とわかめの 味噌汁	豚肉とカリフラワーの 黒胡椒炒め 蒸し鶏ときのこの パンパンソース キャベツともやしの 味噌汁	メンチカツの 卵あんかけ 切干大根とわかめの 二杯酢 大根とわかめの 味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	819 29.6 18.7 130.3 4.8	898 28.8 18.4 154.8 4.3	931 21.3 31.7 139.7 3.2	894 21.6 25.9 144.7 4.5	743 18.9 10.3 145.2 4.1	1,004 23.7 36.3 146.0 4.1	956 23.5 20.9 168.4 4.9
kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g	

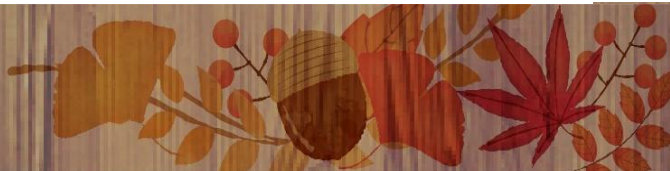
栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

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13日 (月)	11月14日 (火)	11月15日 (水)	11月16日 (木)	11月17日 (金)	11月18日 (土)	11月19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	ブレーンオムレツ ウイナーと野菜のソテー わかめと玉葱の味噌汁	チキンナゲット ごぼうのマカロニサラダ ジュリアン野菜スープ	オクラのスクランブルエッグ ハム もやしと油揚げの味噌汁	ジャーマンポテト ペペロンチーノ 小松菜とわかめの味噌汁	ハンバーグ フライドポテト ワカメスープ	和風スクランブル ハム キャベツともやしの味噌汁	照焼き肉団子 青菜と高野豆腐の煮浸し 大根と人参の味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	804 24.2 20.4 131.4 2.0	909 23.6 23.0 152.2 2.5	728 20.7 16.8 122.6 1.9	856 20.8 18.9 156.5 4.5	810 20.6 19.5 138.0 4.6	727 22.3 14.9 124.2 1.9	796 23.4 16.5 137.8 3.6
ライス		パン		ジャム		マーガリン	
kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g	

昼食	長崎チャンポン 春巻	★ ☆特☆ 秋の天丼 さつまいものきんぴら バター風味 晩秋の味覚 プチシュークリーム	ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ 海藻と大根の梅サラダ	豚肉の生姜焼き丼 きんぴらごぼう	キーマカレー ハムとキャベツの胡麻マヨネーズ	鶏肉とキャベツのガリパタ炒め おくらとえのきのお浸し	天津飯 豆もやしのナムル
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	1,033 28.3 18.3 185.3 9.2	1,121 23.6 33.8 177.0 3.1	1,010 23.5 20.4 191.8 4.1	849 19.2 28.5 129.1 1.9	785 18.0 23.0 127.3 2.7	766 26.6 19.2 121.8 2.1	705 18.9 11.0 129.3 3.2
kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g	

★現在はAのみ提供しています

夕食	若鶏のジンジャーソース 焼き野菜のピリ辛マヨだれ キャベツとえのきの味噌汁	豚肉と野菜のオイスターソース炒め ブロッコリーとコーンのピーナッツ和え 豆腐とわかめの味噌汁	豚焼肉ともやしのねぎソース じゃが芋のニンニクおかか和え わかめと玉葱の味噌汁	鶏肉と根菜の甘酢 ブロッコリーのゴマ和え キャベツとえのきの味噌汁	鶏肉の回鍋肉 小松菜ともやしの塩昆布和え わかめと油揚げの味噌汁	さばの漬け焼き 厚揚げと高菜の炒め じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏肉のヤンニンソースがけ 白菜とハムの炒め キャベツとえのきの味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	915 29.7 30.8 128.4 3.2	765 24.8 16.2 131.3 3.5	827 27.9 16.5 139.3 4.0	988 28.5 26.9 157.2 4.3	768 28.9 9.2 140.9 5.5	918 26.9 28.8 130.5 3.5	854 29.6 23.0 130.6 4.1
kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g		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。




魚を食べよう

豚と元氣
キャベツ



Weekly Menu



日曜日	11月20日 (月)	11月21日 (火)	11月22日 (水)	11月23日 (木)	11月24日 (金)	11月25日 (土)	11月26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	厚揚げのそぼろあん 小松菜とトマトの塩炒め わかめと麩の味噌汁	 モーニング ウイナー ほうれん草と人参のソテー コンソメスープ	目玉焼き 五目豆 刻み揚げと長ネギの味噌汁	厚揚げと野菜の生姜煮 小鉢)ピリ辛こんにゃく キャベツともやしの味噌汁	コーンスクランブル ハム 小松菜と大根の中華スープ	肉団子のクリーム煮 ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 小松菜とわかめの味噌汁	ハムポテトサラダフライ ベーコンとピーマンのソテー キャベツと油揚げの味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	852 29.6 22.3 132.5 2.6	788 22.5 21.9 125.3 2.6 583 24.0 27.0 62.4 3.6	807 24.7 19.0 133.2 3.3	746 20.8 15.6 130.6 3.5	755 22.0 18.0 125.1 1.8 550 23.5 23.1 62.2 2.8	912 24.4 24.5 148.4 3.6 707 25.9 29.6 85.5 4.6	781 20.8 18.4 137.6 2.2 576 22.3 23.5 74.7 3.2
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	タンメン シュウマイ	親子丼 蓮根といんげんの胡麻マヨネーズ	ブルコギうどん 湯豆腐(生姜あん)	葱チャーシュー丼 もやしとニラの香味だれ和え	ボークカレー チーズサラダ	和風明太子スパゲティ アジアン風ホクホクポテト	水餃子と春雨のスープ煮 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	990 30.3 10.9 187.6 8.2	800 22.2 19.0 133.0 3.4	953 23.5 15.6 175.5 2.2	795 15.3 22.3 131.1 3.0	794 17.3 19.9 138.0 3.4	1,016 26.6 14.7 195.0 5.0	810 16.2 16.8 148.6 3.8
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏天 玉葱のおかか和え もやしとインゲンの味噌汁	【勝ち飯】豚肉のトマト生姜焼きセット 栗かぼちゃの含め煮 玉葱と油揚げの味噌汁	ハンバーグ ジンジャーソース もやしとほうれん草のナムル 大根とわかめの味噌汁	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース 大根のピリ辛和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	おでん ポテトの磯辺揚げ キャベツともやしの味噌汁	鯖の味噌煮 ワカメと玉葱の中華和え 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉のオープン焼き粒マスタードソース 白菜としめじのお浸し じゃが芋と玉葱の味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	771 29.0 17.6 122.5 2.9	962 30.8 25.4 150.1 4.4	819 23.1 17.9 139.9 4.7	840 29.7 21.1 130.9 3.5	785 21.6 15.7 136.4 4.6	944 27.1 32.1 130.2 4.2	830 30.1 20.5 130.0 3.4
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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27日 (月)	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)	12月1日 (金)	12月2日 (土)	12月3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	きのこのスクランブルエッグ ハム じゃが芋と玉葱の味噌汁	プレーンオムレツ ソーセージとキャベツのフレンチサラダ 野菜スープ	肉団子の旨煮 小松菜のおかか和え キャベツと油揚げの味噌汁	白金鱈の塩焼き ひじきと白滝の煮付け じゃが芋と玉葱の味噌汁	魚を食べよう ミックススクランブル ベーコン ポテトと人参のスープ	牛肉コロッケ 白菜とブロッコリーのクリーム煮 キャベツと油揚げの味噌汁	ミートボールのデミトマトソース煮 春雨の中華和え物 じゃが芋とわかめの味噌汁
	ライス パン	E 900 P 28.5 F 28.8 C 130.7 S 2.2 kcal g g g g	E 714 P 18.1 F 13.3 C 130.9 S 2.7 509 19.6 18.4 68.0 3.7 kcal g g g g	E 791 P 21.6 F 17.5 C 136.7 S 3.7 kcal g g g g	E 702 P 20.9 F 11.7 C 128.9 S 2.3 kcal g g g g	E 800 P 23.1 F 24.6 C 130.0 S 3.2 595 24.6 29.7 67.1 4.2 kcal g g g g	E 795 P 20.0 F 16.5 C 142.6 S 2.6 590 21.5 21.6 79.7 3.6 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	ベーコンとほうれん草のクリームスパゲティ チーズサラダ	3色丼 ゴボウと人参の中華和え	煮干ラーメン 大根とツナの青じそサラダ	10品目のピビンバ ほうれん草のお浸し	オムライス ハヤシソース コーンポテト	ポーク焼肉の胡麻だれ 里芋の揚げ出し ライス	チキンクリームシチュー トマトビーンズ ライス
	E 1,089 P 27.4 F 26.2 C 193.5 S 3.2 kcal g g g g	E 825 P 27.2 F 16.4 C 136.3 S 2.9 kcal g g g g	E 982 P 27.6 F 16.9 C 175.1 S 9.7 kcal g g g g	E 820 P 25.4 F 21.5 C 130.1 S 5.2 kcal g g g g	E 1,380 P 30.0 F 42.9 C 210.2 S 3.6 kcal g g g g	E 998 P 23.0 F 37.5 C 141.3 S 3.1 kcal g g g g	E 851 P 23.7 F 18.7 C 146.9 S 3.4 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏肉の衣揚げ 照焼きソース ブロッコリーのマヨ和え キャベツと油揚げの味噌汁	鶏すき煮 白菜とツナの胡麻ポン酢 じゃが芋と玉葱の味噌汁	☆夕特☆ 肉の日ミックスコンボ 和風マカロニサラダ わかめとえのきの味噌汁 ぶどうゼリー	鶏もも肉のみぞれ煮 蓮根としめじの甘辛炒め キャベツとエノキの味噌汁	豚肉とチンゲン菜の塩レモン炒め 韓国風カムカムナムル わかめと麩の味噌汁	肉じゃが ピーマンの中華和え 白菜ともやしの味噌汁	照りマヨチキン 小松菜と白滝のごま和え 玉葱と油揚げの味噌汁
	E 922 P 30.9 F 26.2 C 140.4 S 3.7 kcal g g g g	E 785 P 26.6 F 14.8 C 135.8 S 5.8 kcal g g g g	E 1,124 P 33.1 F 39.1 C 159.0 S 4.5 kcal g g g g	E 862 P 31.0 F 19.3 C 137.0 S 5.1 kcal g g g g	E 832 P 24.9 F 23.5 C 131.1 S 4.0 kcal g g g g	E 764 P 19.6 F 10.6 C 148.0 S 4.2 kcal g g g g	E 1,038 P 37.2 F 42.0 C 127.1 S 3.8 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。

