

Weekly Menu



日曜日	9月18日 (月)	9月19日 (火)	9月20日 (水)	9月21日 (木)	9月22日 (金)	9月23日 (土)	9月24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	ウィナー ほうれん草と人参のソテー コンソメスープ	ミックススクランブル ハム もやしと油揚げの味噌汁	からふとマスの塩焼き きんぴらごぼう じゃが芋と玉葱の味噌汁	プレーンオムレツ ペペロンチーノ チンゲン菜と玉葱の中華スープ	照焼き肉団子 切干大根の炒め煮 もやしとインゲンの味噌汁	野菜のスクランブルエッグ ハム わかめとえのきの味噌汁	
	E P F C S kcal g g g g	E P F C S 1,084 28.7 30.1 174.4 3.6 kcal g g g g	E P F C S 1,214 31.3 20.2 228.9 2.5 kcal g g g g	E P F C S 1,053 27.9 21.6 183.8 4.1 kcal g g g g	E P F C S 1,190 26.1 12.8 246.5 3.2 kcal g g g g	E P F C S 1,229 27.7 17.0 244.3 2.7 kcal g g g g	E P F C S 1,190 29.6 18.8 228.4 2.1 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	五目味噌ラーメン レンコンと厚揚げの炒め煮	ハヤシライス ビーンズサラダ	焼肉うどん 小松菜のナムル	親子丼 大根とベーコンの洋風きんぴら	回鍋肉 キュウリとツナの中華和え	チキンクリームシチュー 海藻とオニオンのマリネサラダ	
	E P F C S kcal g g g g	E P F C S 1,067 30.4 19.0 188.0 9.0 kcal g g g g	E P F C S 1,240 17.8 19.8 137.9 3.8 kcal g g g g	E P F C S 1,079 24.5 26.3 181.5 6.0 kcal g g g g	E P F C S 731 22.4 13.9 129.2 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,227 31.1 17.7 240.5 4.1 kcal g g g g	E P F C S 1,272 30.4 19.2 249.0 4.5 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏の唐揚げ オーロラソース コーンポテト わかめとえのきの味噌汁	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 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 もやしとインゲンの味噌汁	チキンソテーとミートコロッケ キャベツのピーナッツ和え 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉の漬け焼き ワカメと竹輪のごま酢和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚肉の南蛮焼き 山菜とこんにゃくのきんぴら キャベツともやしの味噌汁	
	E P F C S kcal g g g g	E P F C S 1,427 32.3 40.9 235.7 3.2 kcal g g g g	E P F C S 1,419 32.0 38.9 238.9 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,358 38.4 24.9 249.0 2.3 kcal g g g g	E P F C S 1,204 28.9 14.8 242.6 3.6 kcal g g g g	E P F C S 1,281 39.1 21.2 234.9 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,259 31.6 23.0 233.6 5.3 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	9月25日 (月)	9月26日 (火)	9月27日 (水)	9月28日 (木)	9月29日 (金)	9月30日 (土)	10月1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	フランクフルト 人参のピーナッツ和え わかめと麩の味噌汁	チキンナゲット エリンギ炒め ポテトと人参のスープ	ジャーマンポテト ペペロンチーノ 巻き麩となめこの味噌汁	厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのゴマ和え 玉葱と油揚げの味噌汁	オクラのスクランブルエッグ ハム ベーコンとキャベツのスープ	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 もやしと油揚げの味噌汁	モーニング 目玉焼き ベーコンとピーマンのソテー キャベツとわかめの味噌汁
	E 1,266 kcal P 28.1 g F 24.7 g C 237.7 g S 3.8 g	E 1,069 kcal P 27.3 g F 24.1 g C 186.9 g S 4.0 g	E 1,326 kcal P 29.3 g F 19.9 g C 264.3 g S 4.5 g	E 1,097 kcal P 31.6 g F 27.3 g C 180.4 g S 3.8 g	E 1,230 kcal P 29.6 g F 23.9 g C 229.3 g S 3.0 g	E 1,416 kcal P 31.9 g F 34.0 g C 249.0 g S 3.5 g	E 1,205 kcal P 29.7 g F 22.0 g C 230.0 g S 2.6 g
■ライス280g							
昼食	ミートソーススパゲッティ チーズサラダ	葱チャーシュー丼 野菜と油揚げのごま和え NEW!	肉ねぎうどん 竹輪天ぷら	麻婆豆腐飯 春巻	チキンカレー ポテトサラダ	鶏肉と野菜の卵炒め 豆もやしとひじきのナムル	豚肉のトマト煮込み キャベツ・ツナコーン炒め
	E 1,051 kcal P 24.4 g F 18.2 g C 198.4 g S 2.8 g	E 726 kcal P 15.0 g F 16.7 g C 128.4 g S 2.3 g	E 1,397 kcal P 25.8 g F 11.6 g C 182.1 g S 5.4 g	E 856 kcal P 26.6 g F 21.9 g C 136.5 g S 4.3 g	E 835 kcal P 16.0 g F 22.7 g C 145.0 g S 3.5 g	E 1,293 kcal P 32.4 g F 26.3 g C 233.6 g S 2.6 g	E 1,349 kcal P 27.7 g F 33.8 g C 236.6 g S 1.8 g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏すき煮 ほうれん草と白滝のお浸し 大根と油揚げの味噌汁	豚肉のクリーム煮 ブロッコリーのチーズおかか和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	ケイジャンチキン じゃが芋の甘辛炒め キャベツとえのきの味噌汁	☆夕特☆ お月見照り焼きハンバーグ ポテト 巻麩と三つ葉の味噌汁 ジュース SPECIAL	たららの塩麹フリット カニカマとわかめ中華サラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	肉豆腐 茹で野菜のサラダ もやしとインゲンの味噌汁	豚肉の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 ごぼうの胡麻マヨネーズ 大根とわかめの味噌汁
	E 1,196 kcal P 33.6 g F 14.0 g C 237.1 g S 6.2 g	E 1,394 kcal P 30.6 g F 36.9 g C 237.8 g S 3.7 g	E 1,291 kcal P 39.2 g F 20.5 g C 240.6 g S 3.5 g	E 1,501 kcal P 42.0 g F 28.1 g C 271.9 g S 5.1 g	E 1,214 kcal P 32.9 g F 9.5 g C 250.0 g S 4.5 g	E 1,292 kcal P 38.0 g F 25.2 g C 231.8 g S 4.0 g	E 1,394 kcal P 35.7 g F 31.3 g C 246.4 g S 4.2 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。

