

Weekly Menu



日曜日	9月29日 (月)	9月30日 (火)	10月1日 (水)	10月2日 (木)	10月3日 (金)	10月4日 (土)	10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	高野豆腐の卵とじ ほうれん草とコーンのソテー じゃが芋と玉葱の味噌汁	プレーンオムレツ ラタトゥイユ コンソメジュリアン	鶏肉団子の甘酢あん キャベツ・ツナコーン炒め 豆腐とワカメの味噌汁	きのこのスクランブル 海藻とオニオンのマリネサラダ キャベツと大根の味噌汁	厚揚げと野菜の生姜煮 ハム ワカメスープ	ベーコン 和風スパゲッティ ごぼうの味噌汁	温泉玉子 キャベツとチャーシューの中華和え じゃが芋とキャベツの味噌汁
	ライス パン	E 789 P 25.9 F 16.2 C 134.9 S 2.8 kcal g g g g	E 677 P 16.2 F 10.5 C 129.4 S 2.3 kcal g g g g	E 812 P 21.8 F 18.7 C 138.3 S 2.9 kcal g g g g	E 817 P 19.8 F 20.5 C 137.5 S 2.9 kcal g g g g	E 742 P 21.4 F 16.8 C 126.0 S 2.8 kcal g g g g	E 792 P 20.5 F 18.6 C 144.9 S 2.6 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	わかめとんこつラーメン 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油	肉味噌温玉丼 蓮根と人参のピクルス	カレーうどん 野菜コロッケ	モッツアレラチーズのトマトソースパスタ コーンポテト	チキンカレー わかめサラダ	鶏の照り焼き 小松菜の香味浸し	豚ごぼう炒め丼 キャベツのお浸し
	E 942 P 29.2 F 11.5 C 177.2 S 7.9 kcal g g g g	E 843 P 26.4 F 16.0 C 145.2 S 3.8 kcal g g g g	E 1,003 P 21.2 F 15.1 C 193.3 S 6.6 kcal g g g g	E 1,026 P 24.4 F 15.9 C 197.1 S 3.0 kcal g g g g	E 733 P 15.5 F 15.5 C 134.3 S 2.8 kcal g g g g	E 819 P 26.3 F 25.9 C 118.7 S 2.2 kcal g g g g	E 677 P 18.9 F 11.9 C 123.1 S 1.5 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	チキンカツ トマトチーズソース ピーマンの三色マリネ わかめと玉葱の味噌汁	NEW! スパイシーポークジンジャー 青じそスパゲッティ 小松菜とわかめの味噌汁	揚げ餃子の南蛮ソース 春雨の中華和え物 キャベツとえのきの味噌汁	鶏肉のヤンニンソースがけ 切干大根の青じそ和え しめじとわかめの味噌汁	鯖の生姜煮 山菜とこんにゃくのきんぴら わかめと麩の味噌汁	豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 わかめのツナ炒め 玉葱とえのきの味噌汁	鶏肉と大根のうま煮 オクラの梅おかか和え キャベツと玉葱の味噌汁
	E 895 P 24.6 F 19.1 C 155.9 S 2.4 kcal g g g g	E 840 P 26.2 F 16.8 C 145.7 S 5.3 kcal g g g g	E 1,173 P 16.1 F 52.5 C 156.8 S 4.7 kcal g g g g	E 862 P 31.6 F 21.6 C 134.1 S 4.9 kcal g g g g	E 843 P 25.0 F 25.1 C 121.9 S 4.1 kcal g g g g	E 738 P 24.5 F 15.3 C 125.3 S 3.5 kcal g g g g	E 832 P 26.7 F 14.8 C 146.0 S 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6日 (月)	10月7日 (火)	10月8日 (水)	10月9日 (木)	10月10日 (金)	10月11日 (土)	10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	ウィンナー 人参と玉子の炒め 大根とわかめの味噌汁	五目巾着の煮物 キャベツの ツナマヨサラダ カレースープ	和風スクランブル 切干大根のきんぴら キャベツと玉葱の味噌汁	チキンナゲット 青梗菜のゆず醤油 キャベツと大根の味噌汁	プレーンオムレツ ポテトの醤油バター風味 とうもろこしと玉葱の 中華スープ	照焼き肉団子 小松菜とえのきの みぞれ和え ごぼうの味噌汁	目玉焼き ウィンナーと野菜のソテー キャベツと玉葱の味噌汁
	ライス パン	E 843 P 28.3 F 24.1 C 127.6 S 2.2 kcal g g g g	E 748 P 18.2 F 15.2 C 134.5 S 4.6 543 19.7 20.3 71.6 5.6 kcal g g g g	E 759 P 21.9 F 15.7 C 131.7 S 2.6 kcal g g g g	E 726 P 20.5 F 13.7 C 130.5 S 1.7 kcal g g g g	E 817 P 17.0 F 23.1 C 135.8 S 1.7 612 18.5 28.2 72.9 2.7 kcal g g g g	E 768 P 20.4 F 14.5 C 138.3 S 3.1 563 21.9 19.6 75.4 4.1 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	お月見牛丼 大根の塩昆布和え フルーチェ ミックスベリー	醤油ラーメン 焼売	豚甘辛炒めうどん おくらとえのきのお浸し	モッツアレラチーズのトマ トソースパスタ ブロッコリーのナムル	キーマカレー キャベツサラダ	ツナコーンピラフ じゃが芋の甘辛炒め	麻婆豆腐飯 白菜のお浸し
	E 947 P 25.8 F 29.2 C 143.1 S 2.9 kcal g g g g	E 933 P 25.8 F 10.3 C 178.4 S 8.1 kcal g g g g	E 1,034 P 25.3 F 20.1 C 184.0 S 5.2 kcal g g g g	E 1,008 P 25.1 F 16.0 C 191.7 S 3.0 kcal g g g g	E 715 P 15.9 F 16.5 C 126.0 S 2.2 kcal g g g g	E 657 P 17.1 F 9.3 C 130.7 S 3.3 kcal g g g g	E 756 P 25.2 F 15.6 C 127.4 S 4.8 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	豚の生姜焼き もやしとホウレン草の カレーチャブチエ しめじとわかめの味噌汁	野菜炒め 玉子豆腐 キャベツと大根の味噌汁	照り煮チキン 白滝ときのこの ピリ辛炒め 長ネギとえのきの味噌汁	メンチカツ 洋食屋風 香味野菜の青じそ風味 キャベツとわかめの味噌汁	牛すじと大根の煮込み ブロッコリーとコーンの 辛子マヨネーズ キャベツと大根の味噌汁	チキンソテー 黒胡椒ソース ラタトゥイユ 小松菜とわかめの味噌汁	豚しゃぶのピリ辛 サラダ仕立て 海藻と玉ねぎの 梅おかか和え キャベツとわかめの味噌汁
	E 735 P 20.9 F 14.9 C 129.9 S 4.1 kcal g g g g	E 711 P 21.1 F 13.8 C 125.3 S 4.7 kcal g g g g	E 799 P 30.7 F 19.2 C 124.4 S 3.7 kcal g g g g	E 1,076 P 21.8 F 35.6 C 166.1 S 4.5 kcal g g g g	E 712 P 25.6 F 9.6 C 132.3 S 3.0 kcal g g g g	E 812 P 30.9 F 21.8 C 122.4 S 3.3 kcal g g g g	E 808 P 24.8 F 21.1 C 130.2 S 3.7 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	10月13日 (月)	10月14日 (火)	10月15日 (水)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月18日 (土)	10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	肉入りコロッケ ハムと野菜のカレー炒め 大根と人参の味噌汁	プレーンオムレツ ひじきと枝豆の煮物 マカロニと野菜のスープ	野菜のスクランブル ごぼうのポテトサラダ わかめと玉葱の味噌汁	厚揚げのそぼろあん ほうれん草とコーンのソテー キャベツと玉葱の味噌汁	豚野菜炒め 和風マカロニサラダ 洋野菜のスープ	温泉玉子 コーンじゃがバター風味 キャベツとわかめの味噌汁	ほうれん草スクランブル 厚揚げとキャベツの味噌炒め ごぼうの味噌汁
	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
	850 22.6 20.1 144.9 2.3	705 17.3 11.5 133.8 2.4	813 22.0 21.9 131.1 2.6	758 23.1 17.1 127.3 1.3	838 19.9 21.2 142.4 3.2	756 21.9 14.8 132.6 2.7	812 24.5 21.0 130.1 2.7
■ライス280g							
昼食	ケチャップオムライス 海藻とオニオンのマリネサラダ	タンメン 蒸し鶏と胡瓜の梅和え	ミックスうどん 肉団子の旨煮	クリームミートソーススパゲティ さつま芋のはちみつバター風味	カレーライス(豚) わかめサラダ	肉団子のデミトマ煮 キャベツのゆず和え	牛肉と野菜のすき焼き丼 青じそスパゲッティー
	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
	772 17.1 19.6 132.0 4.2	908 26.5 8.1 177.8 8.0	988 21.6 14.6 187.9 6.6	1,252 23.2 32.6 217.7 3.9	724 14.6 14.2 136.4 3.3	839 19.7 19.3 145.4 3.0	819 20.9 17.1 144.8 3.1
★現在はAメニュー提供しています							
夕食	ハンバーグジンジャーソース 青菜と白菜のぼん酢がけ しめじとわかめの味噌汁	チーズチキントマトソース じゃが芋のニンニクおかか和え わかめと麩の味噌汁	豚肉豆腐 キャベツの粒マスタード和え じゃが芋とわかめの味噌汁	ポテトコロッケとチキンカツ 根菜の田舎風 豆腐とわかめの味噌汁	豚挽肉と野菜の塩炒め 胡瓜とカリフラワーの梅和え キャベツと大根の味噌汁	白身魚のマヨネーズチーズ焼き ケチャップスパゲッティー 大根とわかめの味噌汁	鶏肉とさつま芋の煮物 もやしときくらげの中華和え 小松菜とわかめの味噌汁
	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
	719 19.9 8.4 141.0 5.0	847 42.9 15.8 126.6 4.1	883 28.3 26.9 131.2 4.5	843 17.4 20.0 147.8 2.8	672 16.3 9.8 130.3 3.3	936 28.6 30.7 136.0 2.8	890 29.5 17.1 155.0 5.0

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20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)	10月23日 (木)	10月24日 (金)	10月25日 (土)	10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	照焼き肉団子 ほうれん草とマカロニの クリーム煮 キャベツとわかめの 味噌汁	高野豆腐の卵とじ ハム キャベツと玉葱の スープ	ウィンナー ポテトサラダ 大根と人参の味噌汁	野菜のスクランブル 白菜とチャーシューの炒め ごぼうの味噌汁	ハンバーグ キャベツと筍の炒め煮 チンゲン菜と大根の 中華スープ	温泉玉子 人参のナムル 小松菜とわかめの味噌汁	肉入りコロッケ ひじきと切干大根の きんぴら わかめと玉葱の味噌汁
	ライス パン	E 866 P 25.4 F 19.0 C 147.5 S 2.4 kcal g g g g	E 702 P 20.6 F 12.4 C 126.4 S 2.7 497 22.1 17.5 63.5 3.7 kcal g g g g	E 807 P 22.1 F 22.0 C 129.8 S 2.8 kcal g g g g	E 804 P 22.1 F 21.6 C 129.2 S 2.7 kcal g g g g	E 713 P 19.6 F 12.5 C 130.8 S 2.3 508 21.1 17.6 67.9 3.3 kcal g g g g	E 723 P 21.6 F 13.9 C 126.1 S 3.0 518 23.1 19.0 63.2 4.0 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	大判きつねうどん 春巻 	たれかつ丼 ブロッコリーのナムル 	【苫小牧】 カレーラーメン 冷奴 	和風明太子パスタ かぼちゃとベーコンの 和風煮 	ハヤシライス 大根ミックスサラダ	鶏肉きんぴら丼 小松菜のお浸し 	チャーハン WITH肉そぼろ おぐらのわさび醤油
	E 944 P 21.5 F 12.1 C 182.6 S 4.9 kcal g g g g	E 966 P 18.4 F 33.2 C 146.6 S 3.0 kcal g g g g	E 1,023 P 29.1 F 17.0 C 184.1 S 6.2 kcal g g g g	E 997 P 26.6 F 13.8 C 193.9 S 4.6 kcal g g g g	E 744 P 14.2 F 17.4 C 133.0 S 3.6 kcal g g g g	E 733 P 19.5 F 12.1 C 133.5 S 1.8 kcal g g g g	E 759 P 18.2 F 19.8 C 126.3 S 5.5 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 青のり風味  カリフラワーのコンソメ煮 わかめと玉葱の味噌汁	イタリアンハンバーグ ステーキ 味噌ポテト キャベツとエノキの味噌汁	揚げ餃子と焼売 スイートエンドウの おかか和え しめじとわかめの味噌汁	ピーマン肉詰めフライと 野菜コロッケ きゅうりの生姜醤油 大根とわかめの味噌汁	鶏肉の生姜焼き おぐらとワカメの酢の物 キャベツと大根の味噌汁	豚と野菜の オイスターソース炒め こんにゃくと野菜の煮物 わかめと玉葱の味噌汁	白身魚のムニエル 温野菜添え 大根のそぼろあん キャベツとわかめの 味噌汁 
	E 820 P 27.9 F 22.6 C 125.5 S 1.9 kcal g g g g	E 905 P 28.0 F 23.4 C 144.5 S 3.7 kcal g g g g	E 745 P 16.7 F 12.6 C 140.2 S 2.8 kcal g g g g	E 805 P 14.5 F 20.8 C 140.7 S 1.8 kcal g g g g	E 850 P 31.6 F 20.8 C 133.4 S 4.4 kcal g g g g	E 698 P 19.5 F 12.1 C 129.2 S 4.3 kcal g g g g	E 695 P 24.0 F 10.6 C 125.5 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。



Weekly Menu



日曜日	10月27日 (月)	10月28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)	11月1日 (土)	11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	和風スクランブル ハム 大根と人参の味噌汁	ベーコン 蒸し鶏のコール スローサラダ コーンと玉葱のスープ	ウィンナー さつま揚げと人参の ぎんびら キャベツと玉葱の味噌汁	きのこのスクランブル 小松菜とコーンの 煮浸し 大根とわかめの味噌汁	ブレーンオムレツ 白菜と挽肉の炒め煮 小松菜と大根の 中華スープ	豚野菜炒め ソーセージとキャベツの フレンチサラダ ごぼうの味噌汁	目玉焼き スパゲティと玉葱の サラダ わかめと玉葱の味噌汁
	ライス パン	E 788 P 26.9 F 17.9 C 128.4 S 2.2 kcal g g g g	E 721 P 17.7 F 20.1 C 126.7 S 2.5 516 19.2 25.2 63.8 3.5 kcal g g g g	E 793 P 24.9 F 19.6 C 129.1 S 3.2 kcal g g g g	E 791 P 20.1 F 17.8 C 136.7 S 2.6 kcal g g g g	E 692 P 18.0 F 12.3 C 127.5 S 2.1 487 19.5 17.4 64.6 3.1 kcal g g g g	E 750 P 20.2 F 15.9 C 132.5 S 3.3 545 21.7 21.0 69.6 4.3 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	味噌ラーメン フライドポテト	ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え もやしとほうれん草の ナムル	梅とろろ昆布のうどん 野菜かき揚げ	蒸し鶏のトマト ソースパスタ 大根の明太和え	パンプキンシチュー カラフルサラダ		
	E 1,035 P 27.4 F 17.0 C 188.0 S 8.1 kcal g g g g	E 672 P 19.1 F 9.5 C 126.6 S 1.9 kcal g g g g	E 913 P 16.6 F 11.3 C 181.6 S 5.4 kcal g g g g	E 949 P 25.8 F 9.1 C 192.4 S 2.8 kcal g g g g	E 690 P 17.0 F 16.4 C 120.5 S 4.4 kcal g g g g	E 0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0 kcal g g g g	E 0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	ささみマヨかつ 大根とツナのおかか和え わかめと麩の味噌汁	豚の粗挽きペッパー焼き キャベツとオクラの 塩昆布和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	【勝ち飯】 鶏むね肉の パン粉焼きセット さつま芋とレーズンの チーズサラダ しめじとわかめの味噌汁 <small>！がんばる人のチカラになるごはん！</small> 勝ち飯	揚げ鶏の香味ソース ブロッコリーの カレーマヨ和え キャベツとしめじの味噌汁	ポテト麻婆 青梗菜ともやしの 中華和え キャベツとえのきの 味噌汁	鯖の香味揚げ ラタトゥイユ 小松菜とわかめの味噌汁	鶏肉と野菜のうま煮 焼き玉葱と春雨の ピリ辛和え わかめと麩の味噌汁
	E 984 P 25.9 F 35.5 C 138.9 S 3.9 kcal g g g g	E 755 P 24.1 F 17.8 C 126.3 S 3.5 kcal g g g g	E 1,015 P 37.5 F 24.2 C 158.5 S 4.2 kcal g g g g	E 888 P 29.0 F 26.8 C 130.3 S 4.8 kcal g g g g	E 800 P 21.0 F 11.4 C 154.0 S 6.1 kcal g g g g	E 959 P 25.3 F 31.6 C 134.9 S 3.9 kcal g g g g	E 896 P 25.2 F 28.7 C 133.6 S 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。

