

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	プレーンオムレツ 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
	E P F C S 788 26.9 17.9 128.4 2.2	E P F C S 721 17.7 20.1 126.7 2.5	E P F C S 793 24.9 19.6 129.1 3.2	E P F C S 791 20.1 17.8 136.7 2.6	E P F C S 692 18.0 12.3 127.5 2.1	E P F C S 750 20.2 15.9 132.5 3.3	E P F C S 707 17.1 13.2 130.2 1.2
	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	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 P F C S 1,035 27.4 17.0 188.0 8.1	E P F C S 672 19.1 9.5 126.6 1.9	E P F C S 913 16.6 11.3 181.6 5.4	E P F C S 949 25.8 9.1 192.4 2.8	E P F C S 690 17.0 16.4 120.5 4.4	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0
	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	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 	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 P F C S 984 25.9 35.5 138.9 3.9	E P F C S 755 24.1 17.8 126.3 3.5	E P F C S 1,015 37.5 24.2 158.5 4.2	E P F C S 888 29.0 26.8 130.3 4.8	E P F C S 800 21.0 11.4 154.0 6.1	E P F C S 959 25.3 31.6 134.9 3.9	E P F C S 896 25.2 28.7 133.6 3.9
	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3日 (月)	11月4日 (火)	11月5日 (水)	11月6日 (木)	11月7日 (金)	11月8日 (土)	11月9日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン（火・木）/牛乳200m l /野菜サラダ/ふりかけ							
 朝食	高野豆腐の卵とし いんげん和白滝の 柚子しょうゆ じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏肉団子の甘酢あん ほうれん草と コーンのソテー 野菜スープ	ミートオムレツ 里芋の彩りあんかけ 長ネギとえのきの味噌汁	温泉玉子 ひじきと大豆の煮物 ごぼうの味噌汁	肉入りコロッケ マカロニサラダ 中華コーンスープ	ホウレン草の スクランブルエッグ ベーコン 大根とわかめの味噌汁	ピーマン肉詰めフライ ベーコンとポテトの ガーリック醤油炒め わかめと玉葱の味噌汁
	E P F C S 794 25.5 16.3 136.1 3.2	E P F C S 780 19.7 16.7 137.5 2.4	E P F C S 745 19.7 11.1 142.2 2.9	E P F C S 746 23.3 14.9 129.4 2.7	E P F C S 937 20.6 27.3 151.7 2.9	E P F C S 748 20.7 22.4 123.8 2.8	E P F C S 764 18.0 18.0 135.5 2.3
	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン
■ライス280g							
 昼食	塩ワントン麺 春巻	和風おろしハンバーグ丼 明太子スパゲッティ	肉みそ茄子うどん そら豆とポテトのマヨ和え	ツナと水菜の和風パスタ 切干大根の コールスローサラダ	ハヤシライス ミックスサラダ	チキンのデミトマ やわらか煮 キャベツとハムの コンソメソテー	牛肉の オイスターソース炒め オクラの梅おかか和え
	E P F C S 979 26.8 8.7 193.1 7.3	E P F C S 780 23.3 11.1 146.1 2.7	E P F C S 1,082 25.9 23.0 188.0 6.0	E P F C S 1,105 30.5 24.5 191.9 3.7	E P F C S 740 14.0 17.4 131.8 3.6	E P F C S 930 34.9 26.7 137.2 2.8	E P F C S 814 17.9 23.3 133.7 3.1
	中華麺	丼	そばうどん	パスタ			
★現在はAのみ提供しています							
 夕食	鯖のキムチマヨ焼き 栗かぼちゃの含め煮 キャベツとわかめの味噌汁	肉みそキャベツ さつま芋と大根の煮物 わかめと玉葱の味噌汁	チキンソテー ガーリック醤油風味 花野菜のコンソメ煮 しめじとわかめの味噌汁	スパイシー ポークジンジャー 焼き野菜の 味噌マヨソース わかめと玉葱の味噌汁	ほうとう風水餃子 ポテトの 醤油バター風味	豚の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 白菜とツナのボン酢和え 小松菜とわかめの味噌汁	鶏すき煮 キャベツのお浸し 大根とわかめの味噌汁
	E P F C S 1,055 25.9 46.4 126.9 4.6	E P F C S 797 24.2 16.8 137.0 5.4	E P F C S 876 35.1 25.4 125.7 3.4	E P F C S 790 24.2 18.4 131.6 5.2	E P F C S 939 17.8 25.1 160.1 4.5	E P F C S 764 22.7 15.5 133.4 4.2	E P F C S 907 39.0 22.6 136.5 5.6
	魚を食べよう				秋のおすすめメニュー		

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10日 (月)	11月11日 (火)	11月12日 (水)	11月13日 (木)	11月14日 (金)	11月15日 (土)	11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	野菜のスクランブル ハム 大根と人参の味噌汁	チキンナゲット ブロッコリーの青煮 ポテトと人参のスープ	いかフライ 五目豆 じゃが芋と玉葱の味噌汁	プレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー 大根とわかめの味噌汁	ハム野菜炒め 蒸し鶏のコールスローサラダ コンソメジュリアン	ハンバーグ ほうれん草と人参のソテー じゃが芋とわかめの味噌汁	目玉焼き ごぼうのポテトサラダ 大根とわかめの味噌汁
	E P F C S 805 27.1 19.7 128.9 2.3	E P F C S 759 21.4 15.1 135.0 2.9	E P F C S 790 21.8 16.0 139.8 2.5	E P F C S 743 18.9 16.6 129.4 2.8	E P F C S 732 17.1 16.0 130.1 2.7	E P F C S 735 21.0 13.4 132.8 2.6	E P F C S 739 17.8 14.6 134.0 2.5
	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン
■ライス280g							
 昼食	とんこつ醤油ラーメン ポテトの磯辺揚げ	豚プルコギ丼 茄子のゆず醤油	竹輪天うどん 厚揚げとキャベツの味噌炒め	ミートソース ハムとひじきの中華サラダ	ポークカレー キャベツとオクラの塩昆布和え	焼き鳥そばろ丼 にらともやしの辛子醤油	チキンクリームシチュー もやしときくらげの香味和え
	E P F C S 916 23.6 9.7 179.0 7.8	E P F C S 728 15.7 16.9 127.2 1.6	E P F C S 1,006 23.2 13.3 194.2 5.1	E P F C S 999 23.5 11.7 201.1 3.4	E P F C S 708 14.4 14.8 131.0 3.5	E P F C S 748 27.5 15.2 123.6 3.3	E P F C S 796 21.2 16.4 140.4 4.3
	中華麺	丼	そばうどん	パスタ	カレー	丼	
★現在はAのみ提供しています							
 夕食	鶏のから揚げ ワカメとしめじの煮浸し キャベツと玉葱の味噌汁	【チーズの日】 ポテトチーズグラタン ラタトゥイユ 長ネギとえのきの味噌汁 フルーチェ ミックスオレンジ	鶏肉の ヤンニンソースがけ カリフラワーのコンソメ煮 キャベツとわかめの味噌汁	ピーマン肉詰めフライと 野菜コロッケ 白菜と人参のピリ辛和え わかめと麩の味噌汁	鶏の西京みそ焼き 蓮根と人参のピクルス キャベツと大根の味噌汁	豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 きんぴらごぼう キャベツとえのきの味噌汁	豚肉ときのこの ポン酢炒め 大根の炒め煮 小松菜とわかめの味噌汁
	E P F C S 932 34.9 26.3 137.8 3.2	E P F C S 814 18.3 19.0 141.9 2.8	E P F C S 891 35.1 24.4 131.8 4.7	E P F C S 757 15.8 13.7 143.6 2.9	E P F C S 914 36.2 21.9 140.8 5.7	E P F C S 723 23.5 13.0 128.0 3.8	E P F C S 687 20.3 11.9 124.6 2.9
	人気メニュー	★星待★	スペシャル				

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17日 (月)	11月18日 (火)	11月19日 (水)	11月20日 (木)	11月21日 (金)	11月22日 (土)	11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	トマト入りスクランブル 大根とベーコンの 洋風きんぴら わかめと玉葱の味噌汁	厚揚げのそぼろあん ほうれん草と白滝の お浸し カレースープ	油揚げと大根の煮付け 白菜と チャーシューの炒め 大根と人参の味噌汁	ウィンナー ツナとブロッコリーの マカロニサラダ じゃが芋とキャベツの 味噌汁	ベーコン 炒り豆腐 コンスープ	ちゃんこ鍋風煮 ハム じゃが芋とわかめの 味噌汁	ミートオムレツ 枝豆コーンソテー わかめと玉葱の味噌汁
	E P F C S 797 25.0 21.4 129.5 2.3 kcal g g g g	E P F C S 746 22.8 16.1 126.5 2.0 541 24.3 21.2 63.6 3.0 kcal g g g g	E P F C S 762 20.3 18.2 129.3 2.8 kcal g g g g	E P F C S 809 24.1 21.4 129.8 2.8 kcal g g g g	E P F C S 737 20.1 20.0 127.7 2.6 532 21.6 25.1 64.8 3.6 kcal g g g g	E P F C S 745 23.0 14.3 130.8 2.9 540 24.5 19.4 67.9 3.9 kcal g g g g	E P F C S 776 22.9 16.0 136.0 2.8 571 24.4 21.1 73.1 3.8 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	味噌バター コーンラーメン 青梗菜ともやしの 中華和え 	☆ 星特☆ 【福井】ボルガライス 人参のナムル プチシュー 	かき玉うどん 野菜コロッケ 	サラダチキンの ペペロンチーノ 肉団子の旨煮 	ビーフカレー わかめサラダ 	豚の生姜焼き丼 おくらのみぞれ和え 	葱チャーシュー炒飯 ピーマンの中華和え
	E P F C S 1,053 26.6 20.8 186.4 9.1 kcal g g g g	E P F C S 1,103 21.7 42.0 158.8 5.8 kcal g g g g	E P F C S 898 19.0 7.8 184.2 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,123 30.9 26.6 190.2 4.3 kcal g g g g	E P F C S 705 12.4 17.1 126.3 2.4 kcal g g g g	E P F C S 694 19.6 12.4 127.4 2.2 kcal g g g g	E P F C S 684 13.3 14.8 123.1 3.5 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	 チキンの香味揚げ ピーマンの三色マリネ キャベツとしめじの味噌汁	和風ハンバーグの 玉葱塩ソース ペンネナポリタン じゃが芋と玉葱の味噌汁	メンチカツ& コーンフライ さつま芋の きんぴらバター風味 小松菜とわかめの味噌汁	【勝ち飯】 鶏むね肉のチーズグリル シャリアピンソースセット ベーコンと野菜の 洋風カレー わかめと玉葱の味噌汁 	 鯖の生姜煮 わかめのツナ炒め 長ネギとえのきの味噌汁	麻婆茄子 切干大根の炒め煮 わかめと麩の味噌汁 	肉じゃが キャベツのお浸し 玉葱とえのきの味噌汁
	E P F C S 953 36.2 27.0 140.7 4.1 kcal g g g g	E P F C S 899 24.4 23.7 147.2 4.2 kcal g g g g	E P F C S 979 18.8 26.9 164.2 4.3 kcal g g g g	E P F C S 1,084 45.4 28.0 166.3 6.5 kcal g g g g	E P F C S 873 26.0 27.4 122.7 3.2 kcal g g g g	E P F C S 823 17.5 21.6 140.0 5.8 kcal g g g g	E P F C S 732 17.5 6.8 150.7 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24日 (月)	11月25日 (火)	11月26日 (水)	11月27日 (木)	11月28日 (金)	11月29日 (土)	11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	チキンカツ キャベツと叉焼の中華和え キャベツと大根の味噌汁	プレーンオムレツ ハム野菜炒め 巻麩とワカメのすまし汁	鶏肉団子の甘酢あん 和風スパゲッティー じゃが芋と玉葱の味噌汁	きのこのスクランブル ハムとブロッコリーのマヨソース 長ネギとえのきの味噌汁	厚揚げと野菜の生姜煮 味噌ポテト 野菜スープ	ベーコン キャベツ・ツナコーン炒め ごぼうの味噌汁	温泉玉子 豚挽肉とインゲンの味噌炒め じゃが芋とキャベツの味噌汁
	E P F C S 790 23.3 17.7 134.9 2.1	E P F C S 689 17.1 11.5 129.1 2.0	E P F C S 885 22.8 18.5 156.2 3.1	E P F C S 808 20.7 19.3 136.7 2.3	E P F C S 864 21.8 23.0 142.1 2.9	E P F C S 715 18.5 18.1 128.8 2.4	E P F C S 747 22.6 15.6 127.3 2.4
	ライス パン						
■ライス280g							
 昼食	【和食の日】 秋の味覚混ぜご飯& のっぺい汁 春巻	肉味噌温玉丼 (大豆ミート) コーンポテト	カレーうどん 大根の柚子和え	カルボナーラ ワカメと玉葱の中華和え	チキンカレー ミックスサラダ	豚ごぼう炒め丼 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油	牛肉と玉ねぎの炒め きゅうりともやしのゆかり和え
	E P F C S 1,208 26.2 18.8 233.2 2.3	E P F C S 828 26.9 16.5 139.7 3.3	E P F C S 952 20.6 11.4 189.1 7.0	E P F C S 1,186 25.5 36.5 189.2 3.0	E P F C S 729 15.2 15.4 133.6 2.5	E P F C S 680 20.4 12.0 122.0 1.4	E P F C S 760 18.0 20.2 125.5 1.7
★現在はAのみ提供しています							
 夕食	豚のケチャップ炒め 茄子の生姜醤油 わかめと玉葱の味噌汁	ハンバーグデミグラスソース&焼きコロッケ 根菜のグリル しめじとわかめの味噌汁	鶏もも肉のみぞれ煮 小松菜の香味浸し キャベツとエノキの味噌汁	豚の南蛮焼き 山菜とこんにゃくのきんぴら 大根とワカメの味噌汁	鶏もものレモンペッパーグリル カリフラワーのピクルスゆず風味 わかめと麩の味噌汁	とんかつ 春雨の中華和え物 小松菜とわかめの味噌汁	肉団子と春雨のスープ煮 切干大根の青じそ和え キャベツとわかめの味噌汁
	E P F C S 765 23.0 18.7 125.0 3.5	E P F C S 886 22.1 21.8 150.0 3.9	E P F C S 885 35.6 21.9 132.7 5.1	E P F C S 787 22.7 20.1 127.9 5.2	E P F C S 933 34.6 32.5 124.9 4.5	E P F C S 855 19.4 19.2 150.2 3.2	E P F C S 850 20.6 20.8 144.9 5.8

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。

