

Weekly Menu



日曜日	9月15日 (月)	9月16日 (火)	9月17日 (水)	9月18日 (木)	9月19日 (金)	9月20日 (土)	9月21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					 ハム野菜炒め ブロccoliの青煮 わかめと玉葱の味噌汁	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	プレーンオムレツ ハム 豆腐とわかめの味噌汁																						
	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				
	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	714	18.7	12.4	132.4	2.7	722	20.1	13.0	131.4	1.6	679	19.2	11.3	124.7
ライス																													
パン																													
	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					カレーライス カラフルサラダ 	ミートソース パプリカと大根のピクルス 	豚プルコギ丼 茄子のゆず醤油 																						
	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S									
	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	728	14.5	14.8	136.1	2.5	974	22.0	8.7	202.6	3.6	728	15.7	16.9	127.2
ライス																													
	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					メンチカツ&コーンフライ きんぴらごぼう わかめと麩の味噌汁	 【鶴岡】芋煮 ブロccoliのおかか和え 玉葱とえのきの味噌汁	鶏もも肉のこがし味噌焼き ポテトの磯辺揚げ キャバツと大根の味噌汁																						
	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S									
	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	928	18.8	26.3	153.5	3.9	837	29.6	18.3	136.1	5.7	858	32.7	20.3	134.7
ライス																													
	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	9月22日 (月)	9月23日 (火)	9月24日 (水)	9月25日 (木)	9月26日 (金)	9月27日 (土)	9月28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 ベーコン キャベツとエノキの味噌汁	厚揚げのそぼろあん 玉葱のサラダ とうもろこしと玉葱の中華スープ	チキンナゲット マカロニサラダ 大根と人参の味噌汁	ウィンナー ほうれん草と白滝のお浸し じゃが芋とキャベツの味噌汁	ピーマン肉詰めフライ 枝豆コーンソテー キャベツと玉葱のスープ	油揚げと大根の煮付け ハム じゃが芋とわかめの味噌汁	ミートオムレツ キャベツと筍の炒め煮 わかめと玉葱の味噌汁
	ライス パン	E 813 P 26.1 F 25.3 C 128.5 S 2.5 kcal g g g g	E 772 P 22.5 F 17.5 C 130.5 S 1.4 567 24.0 22.6 67.6 2.4 kcal g g g g	E 827 P 22.1 F 20.9 C 137.5 S 2.7 kcal g g g g	E 751 P 22.0 F 18.0 C 125.3 S 1.9 kcal g g g g	E 788 P 20.1 F 19.1 C 134.3 S 2.2 583 21.6 24.2 71.4 3.2 kcal g g g g	E 724 P 20.3 F 14.4 C 128.4 S 1.2 519 21.8 19.5 65.5 2.2 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	冷やし中華 餃子	親子丼 人参のナムル	(冷)梅とろろ昆布のうどん 白身魚フライ	サラダチキンのペペロンチーノ キャベツとオクラの塩昆布和え	ビーフカレー ミックスサラダ	葱チャーシュー炒飯 ワカメと玉葱の中華和え	豚肉の生姜焼き丼 小松菜のお浸し
	E 1,037 P 28.3 F 9.1 C 204.8 S 6.4 kcal g g g g	E 713 P 21.7 F 11.8 C 127.6 S 3.4 kcal g g g g	E 871 P 19.3 F 5.9 C 180.8 S 6.4 kcal g g g g	E 1,058 P 28.6 F 22.3 C 187.0 S 3.9 kcal g g g g	E 738 P 13.0 F 17.1 C 134.0 S 2.3 kcal g g g g	E 654 P 13.3 F 12.3 C 121.6 S 3.5 kcal g g g g	E 702 P 19.3 F 12.1 C 127.5 S 3.3 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 さつま芋のきんぴら バター風味 しめじとわかめの味噌汁	麻婆茄子 緑黄色野菜のおかか和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	【勝ち飯】豚肉のトマト 生姜焼きセット かぼちゃレモンバター煮 わかめと麩の味噌汁 <small>1がんばる人のチカラになるごはん!</small> 勝ち飯	和風ハンバーグの玉長葱塩ソース 味噌ポテト キャベツともやしの味噌汁	白身魚のパン粉焼き チーズ風味 切干大根の炒め煮 長ネギとえのきの味噌汁	ソーセージのカツ カリフラワーのコンソメ煮 ごぼうの味噌汁	肉じゃが もやしの赤じそ和え 小松菜とわかめの味噌汁
	E 937 P 30.0 F 23.0 C 151.5 S 4.1 kcal g g g g	E 783 P 17.0 F 19.3 C 135.2 S 5.5 kcal g g g g	E 943 P 30.3 F 24.7 C 148.3 S 3.1 kcal g g g g	E 969 P 24.0 F 32.8 C 143.7 S 4.4 kcal g g g g	E 749 P 24.5 F 11.4 C 137.7 S 2.6 kcal g g g g	E 770 P 18.1 F 14.8 C 140.6 S 3.1 kcal g g g g	E 736 P 19.6 F 8.8 C 144.5 S 4.8 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	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。

