



日曜日	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)	10月1日 (木)	10月2日 (金)	10月3日 (土)	10月4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	照り焼きハンバーグ ポテトといんげんのサラダ わかめと玉葱の味噌汁	厚揚げの柳川風 キャベツとハムのソテー 白菜とチンゲン菜の中華スープ	ピーマン肉詰めフライ うの花 キャベツともやしの味噌汁	ホウレン草のスクランブルエッグ 大根とベーコンの洋風きんぴら 白菜と油揚げの味噌汁	鶏肉団子の甘酢あん 和風マカロニサラダ コーンと玉葱のスープ	プレーンオムレツ 塩コーンポテト もやしとわかめの味噌汁	ベーコン 小松菜としらすのお浸し 大根と人参の味噌汁
	E P F C S 578 18.1 18.0 86.7 2.9	E P F C S 576 19.4 15.6 90.6 3.9	E P F C S 578 16.5 18.4 86.9 2.2	E P F C S 567 19.1 20.1 78.1 2.1	E P F C S 723 19.6 24.8 105.8 3.1	E P F C S 508 15.5 11.3 86.8 1.8	E P F C S 523 16.3 16.5 78.0 2.4
	kcal g g g g 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	kcal g g g g
■ライス280g							
 昼食	【富山】ブラックラーメン 餃子 	豚塩カルビ丼 竹輪とわかめの和風マヨ和え 	豚キムチ温玉冷やしうどん 青梗菜ともやしのナムル 	蒸し鶏のトマトソースパスタ フライドポテト 	カレーライス キャベツサラダ 	ペッパーライス さつま揚げと人参のきんぴら	肉団子と野菜のスープカレー煮 揚げ茄子の葱ソース
	E P F C S 767 23.4 17.1 129.0 6.7	E P F C S 695 21.5 28.6 90.9 1.9	E P F C S 752 25.7 17.1 125.9 4.3	E P F C S 748 24.0 11.0 142.7 2.8	E P F C S 613 15.0 15.5 106.0 2.8	E P F C S 657 23.4 16.9 102.4 5.1	E P F C S 743 18.2 23.3 116.1 4.1
	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	とんかつ 白菜と玉葱のわさび醤油和え 大根と油揚げの味噌汁 	豚の辛味噌炒め 花野菜のコンソメ煮 キャベツとえのきの味噌汁	焼売のピリ辛野菜あんかけ 大根とツナのおかか和え じゃが芋とわかめの味噌汁	チキンの香味揚げ 青梗菜と油揚げの炒め 大根とワカメの味噌汁 	豚と野菜のオイスターソース炒め 切干大根とブロッコリーのしらすサラダ もやしとインゲンの味噌汁	チーズメンチカツ＆コロツケ キャベツとオクラの塩昆布和え 玉葱と油揚げの味噌汁 	豚の粗挽きペッパー焼き さつま芋と大根の煮物 えのきと麩の味噌汁
	E P F C S 725 19.8 20.4 117.5 5.2	E P F C S 701 22.7 23.0 104.8 5.0	E P F C S 737 22.6 14.2 130.6 6.3	E P F C S 791 33.3 26.7 106.5 3.6	E P F C S 611 21.8 14.1 102.4 3.7	E P F C S 1,042 21.3 51.4 125.9 5.2	E P F C S 651 24.6 17.7 101.5 3.0
	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

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。





日 曜日	10月5日 (月)	10月6日 (火)	10月7日 (水)	10月8日 (木)	10月9日 (金)	10月10日 (土)	10月11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 野菜と春雨の炒め わかめと玉葱の味噌汁	野菜ソテー ひじきと大豆の煮物 カレースープ	和風スクランブル オクラのみぞれ和え 大根と人参の味噌汁	ハンバーグ 蒸し鶏と胡瓜の梅和え もやしとワカメの味噌汁	チリコンカン キャベツのツナマヨサラダ 野菜スープ	ウィンナー 大根と人参の炒め煮 白菜と油揚げの味噌汁	目玉焼き ソース味ビーフン 大根とワカメの味噌汁
	E 624 P 23.2 F 17.9 C 94.6 S 3.0	E 543 P 18.5 F 16.5 C 82.7 S 2.5	E 639 P 28.1 F 20.0 C 87.8 S 2.8	E 541 P 20.1 F 13.9 C 84.9 S 2.9	E 558 P 19.9 F 17.8 C 82.3 S 3.4	E 598 P 21.2 F 21.6 C 80.1 S 2.8	E 592 P 22.3 F 18.6 C 84.7 S 2.7
	kcal 624 g 23.2 g 17.9 g 94.6 g 3.0	kcal 543 g 18.5 g 16.5 g 82.7 g 2.5	kcal 639 g 28.1 g 20.0 g 87.8 g 2.8	kcal 541 g 20.1 g 13.9 g 84.9 g 2.9	kcal 556 P 23.9 F 23.4 C 65.2 S 4.4	kcal 596 P 25.2 F 27.2 C 63.0 S 3.8	kcal 590 P 26.3 F 24.2 C 67.6 S 3.7

★星特★							
昼食	とんこつ醤油ラーメン ポテトの醤油バター風味 	豚丼 小松菜のお浸し 	イカ天ぷらうどん 枝豆の白和え 	トマトカルボナーラ パプリカと大根のピクルス マスカットゼリー 	カレーライス ブロッコリーのナムル 	中華丼 切干大根のゆず胡椒風味	チキンのデミグラスソース煮 コーンとブロッコリーのマヨソース
	E 755 P 20.3 F 20.3 C 120.4 S 7.4	E 615 P 21.6 F 13.1 C 104.5 S 3.6	E 770 P 24.6 F 13.8 C 139.8 S 5.6	E 1,008 P 31.5 F 35.3 C 145.5 S 3.9	E 610 P 15.6 F 14.3 C 107.1 S 3.0	E 618 P 12.9 F 21.7 C 95.3 S 3.2	E 764 P 24.1 F 25.9 C 109.2 S 2.5
	kcal 755 g 20.3 g 20.3 g 120.4 g 7.4	kcal 615 g 21.6 g 13.1 g 104.5 g 3.6	kcal 770 g 24.6 g 13.8 g 139.8 g 5.6	kcal 1,008 g 31.5 g 35.3 g 145.5 g 3.9	kcal 610 g 15.6 g 14.3 g 107.1 g 3.0	kcal 618 g 12.9 g 21.7 g 95.3 g 3.2	kcal 764 g 24.1 g 25.9 g 109.2 g 2.5

★現在はAのみ提供しています							
夕食	イタリアンハンバーグ オクラの梅おかか和え もやしとワカメの味噌汁	【勝ち飯】カラフル回鍋肉セット 蒸し鶏とホウレン草のマヨネーズ和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	ささみマヨかつ パンネアラビアータ キャベツとえのきの味噌汁	チキン南蛮 大根のそぼろあん 大根と油揚げの味噌汁	肉じゃが 白菜とツナのボン酢和え キャベツともやしの味噌汁	アジフライ おろしボン酢 焼き野菜の味噌マヨネーズ わかめと玉葱の味噌汁 	スパイシーボークジンジャー こんにゃくと野菜の煮物 えのきと麴の味噌汁
	E 725 P 24.2 F 22.1 C 109.2 S 5.4	E 714 P 25.1 F 24.1 C 103.7 S 3.5	E 957 P 26.0 F 42.0 C 121.8 S 4.7	E 834 P 42.5 F 30.4 C 97.4 S 3.7	E 593 P 17.2 F 6.1 C 119.9 S 4.2	E 687 P 24.8 F 17.9 C 110.3 S 3.8	E 619 P 24.6 F 14.0 C 101.5 S 5.0
	kcal 725 g 24.2 g 22.1 g 109.2 g 5.4	kcal 714 g 25.1 g 24.1 g 103.7 g 3.5	kcal 957 g 26.0 g 42.0 g 121.8 g 4.7	kcal 834 g 42.5 g 30.4 g 97.4 g 3.7	kcal 593 g 17.2 g 6.1 g 119.9 g 4.2	kcal 687 g 24.8 g 17.9 g 110.3 g 3.8	kcal 619 g 24.6 g 14.0 g 101.5 g 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。





日 曜日	10月12日 (月)	10月13日 (火)	10月14日 (水)	10月15日 (木)	10月16日 (金)	10月17日 (土)	10月18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	豚の味噌コーンバター ハム わかめと玉葱の味噌汁	春雨水餃子 小松菜とひじきのお浸し ポテトと人参のスープ	プレーンオムレツ ブロッコリーの青煮 大根と人参の味噌汁	メンチカツ ウインナーと野菜のソテー もやしとわかめの味噌汁	豚野菜炒め 肉団子のクリーム煮 コンソメジュリアン	そばろ肉じゃが 五目豆 じゃが芋とキャベツの味噌汁	オクラのスクランブルエッグ ツナキャベツ 大根とわかめの味噌汁
	E P F C S 621 26.0 18.0 90.7 3.4	E P F C S 577 15.6 14.0 99.0 2.9	E P F C S 492 16.7 10.3 84.5 2.4	E P F C S 612 18.7 21.0 88.5 2.4	E P F C S 616 17.7 23.3 85.0 2.6	E P F C S 543 17.2 12.4 92.0 2.4	E P F C S 616 19.8 24.6 80.5 2.7
	kcal g g g g 575 19.6 19.6 81.9 3.9	kcal g g g g 575 19.6 19.6 81.9 3.9	kcal g g g g 575 19.6 19.6 81.9 3.9	kcal g g g g 575 19.6 19.6 81.9 3.9	kcal g g g g 575 19.6 19.6 81.9 3.9	kcal g g g g 575 19.6 19.6 81.9 3.9	kcal g g g g 575 19.6 19.6 81.9 3.9

昼食	もやしあんかけ とんこつラーメン 白身魚フライ	レバスタ丼 大学芋	豚甘辛炒めうどん もやしときくらげの香味和え	サラダチキンの ペペロンチーノ キャベツのゆず和え	カレーライス 緑黄色野菜のおかか和え	ケチャップオムライス ブロッコリーのおかか和え	鶏肉の生姜焼き ゆかりポテト
	E P F C S 760 25.5 17.5 124.3 9.8	E P F C S 768 23.6 20.0 122.3 1.5	E P F C S 771 21.5 18.9 130.5 6.2	E P F C S 798 26.2 20.6 130.6 3.8	E P F C S 611 15.8 14.3 107.5 3.0	E P F C S 612 16.9 17.4 98.6 3.8	E P F C S 718 28.8 21.7 103.7 2.3
	kcal g g g g 760 25.5 17.5 124.3 9.8	kcal g g g g 768 23.6 20.0 122.3 1.5	kcal g g g g 771 21.5 18.9 130.5 6.2	kcal g g g g 798 26.2 20.6 130.6 3.8	kcal g g g g 611 15.8 14.3 107.5 3.0	kcal g g g g 612 16.9 17.4 98.6 3.8	kcal g g g g 718 28.8 21.7 103.7 2.3

夕食	ビックメンチカツ 厚揚げと春雨の中華炒め煮 もやしとワカメの味噌汁	豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 かぼちゃのカレー煮 じゃが芋と玉葱の味噌汁	油淋鶏 白菜と人参のピリ辛和え キャベツとえのきの味噌汁 プチシュール	豚と卵の塩麴炒め ポテトの磯辺揚げ 大根と油揚げの味噌汁	牛肉の五目炊き合わせ にらともやしの辛子醤油 キャベツともやしの味噌汁	目玉焼きフライと デミグラスコロッケ 豆腐とニラのチャンプルー わかめと玉葱の味噌汁	豚肉ときのこのボン酢炒め かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え じゃが芋とわかめの味噌汁
	E P F C S 955 24.0 41.0 125.3 3.4	E P F C S 596 23.9 10.7 105.0 3.4	E P F C S 742 31.1 25.8 99.5 3.6	E P F C S 781 20.5 30.9 107.3 5.1	E P F C S 617 18.1 17.6 100.8 4.2	E P F C S 784 19.8 28.2 114.1 3.9	E P F C S 603 22.1 14.8 99.7 2.4
	kcal g g g g 955 24.0 41.0 125.3 3.4	kcal g g g g 596 23.9 10.7 105.0 3.4	kcal g g g g 742 31.1 25.8 99.5 3.6	kcal g g g g 781 20.5 30.9 107.3 5.1	kcal g g g g 617 18.1 17.6 100.8 4.2	kcal g g g g 784 19.8 28.2 114.1 3.9	kcal g g g g 603 22.1 14.8 99.7 2.4

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。





日 曜日	10月19日 (月)	10月20日 (火)	10月21日 (水)	10月22日 (木)	10月23日 (金)	10月24日 (土)	10月25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	チーズチキンフライ 大根ミックスマリネ わかめと玉葱の味噌汁	焼売 炒り豆腐 マカロニと野菜のスープ	ニラ玉炒め 和風スパゲッティー 大根と人参の味噌汁	チキンナゲット ひじきと白滝の煮物 もやしとワカメの味噌汁	肉団子のチリソース おくらわさび醤油 小松菜と大根の中華スープ	挽肉と豆腐の和風煮 白菜とチャーシューの炒め 白菜と油揚げの味噌汁	トマトスクランブルエッグ ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 大根と油揚げの味噌汁
	E P F C S 698 24.6 27.0 90.1 3.1	E P F C S 598 22.1 15.6 93.2 4.4 596 26.1 21.2 76.1 5.4	E P F C S 686 27.2 19.4 102.9 2.8	E P F C S 545 20.6 14.2 85.3 2.9	E P F C S 551 15.9 16.3 86.1 1.8 549 19.9 21.9 69.0 2.8	E P F C S 611 22.1 21.9 83.4 3.3 609 26.1 27.5 66.3 4.3	E P F C S 594 21.7 20.2 82.8 2.3 592 25.7 25.8 65.7 3.3
	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

昼食	わかめとんこつラーメン 野菜コロッケ	新! たれかつ丼 春雨の中華和え物	竹輪天うどん 白菜のポン酢和え	和風明太子パスタ 茄子の生姜醤油	キーマカレー わかめサラダ	葱チャーシュー炒飯 人参とニラのナムル	鶏肉と野菜のトマト煮込み 海藻とオニオンのマリネサラダ
	E P F C S 688 20.6 13.0 121.5 9.4	E P F C S 873 17.2 34.0 125.4 3.4	E P F C S 815 20.8 12.1 159.4 6.2	E P F C S 771 24.6 18.8 130.0 4.1	E P F C S 584 16.1 15.4 98.3 2.5	E P F C S 550 13.2 14.1 93.4 3.8	E P F C S 672 25.5 21.0 98.8 2.1
	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

■ライス280g

夕食	揚げ餃子の南蛮ソース きんぴらごぼう もやしと油揚げの味噌汁	豚キムチ炒め オクラとコーンのわさび醤油マリネ じゃが芋と玉葱の味噌汁	【新居浜】ザンキ わかめのツナ炒め キャベツとえのきの味噌汁	豚のピリ辛炒め 小松菜煮浸し 大根と油揚げの味噌汁	メンチカツ&コーンフライ 切干大根の煮物 キャベツともやしの味噌汁	麻婆茄子 ごぼうのポテトサラダ わかめと玉葱の味噌汁	鶏の照り焼き カリフラワーのコンソメ煮 えのきと巻麴の味噌汁
	E P F C S 918 14.7 47.3 110.3 3.1	E P F C S 664 23.8 20.1 100.9 3.5	E P F C S 759 31.5 27.5 97.6 3.9	E P F C S 689 25.4 21.8 99.8 4.0	E P F C S 818 18.6 27.6 126.7 3.7	E P F C S 669 16.2 20.1 109.4 5.8	E P F C S 659 30.7 18.4 95.9 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。





日 曜日	10月26日 (月)	10月27日 (火)	10月28日 (水)	10月29日 (木)	10月30日 (金)	10月31日 (土)	11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

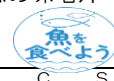
朝食	照焼き肉団子 コーンポテト わかめと玉葱の味噌汁	豚の味噌コーンバター 小松菜とえのきのみぞれ和え ポテトと人参のスープ	オクラのスクランブルエッグ ハムとブロッコリーのマヨソース 大根と人参の味噌汁	厚揚げと野菜の生姜煮 白菜とツナのサラダ もやしとワカメの味噌汁	チキンカツ スイートエンドウのおかか和え 巻麩とワカメのすまし汁	ベーコン 豚挽肉とインゲンの味噌炒め 白菜と油揚げの味噌汁	プレーンオムレツ もやしとほうれん草のナムル 大根とワカメの味噌汁
	E P F C S 589 18.8 14.9 95.0 2.9	E P F C S 517 16.3 12.2 88.0 3.4 515 20.3 17.8 70.9 4.4	E P F C S 591 19.5 21.7 80.9 2.4	E P F C S 563 20.3 17.5 82.3 2.9	E P F C S 501 16.2 11.6 83.8 1.3 499 20.2 17.2 66.7 2.3	E P F C S 572 18.8 20.3 79.3 2.5 570 22.8 25.9 62.2 3.5	E P F C S 480 15.5 11.1 79.8 2.1 478 19.5 16.7 62.7 3.1
	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	醤油ラーメン にらともやしのチャンプル 	肉味噌温玉丼 ほうれん草とコーンのソテー 	味噌煮込みうどん ワカメと玉葱の中華和え 	モッツアレラチーズのトマトソースパスタ 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 	カレーライス ミックスサラダ 	海鮮炒飯 ブロッコリーのガーリック炒め	麻婆豆腐飯 焼売
	E P F C S 642 21.6 10.1 114.0 6.4	E P F C S 693 28.3 18.8 105.3 2.9	E P F C S 733 23.6 13.4 132.4 6.6	E P F C S 758 23.5 15.5 135.3 3.0	E P F C S 605 14.6 14.2 107.2 2.8	E P F C S 657 23.4 16.9 102.4 5.1	E P F C S 695 21.5 28.6 90.9 1.9
	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

★現在はAのみ提供しています

■ライス280g

夕食	 とんかつ 切干大根の青じそ和え もやしとワカメの味噌汁	鶏の黒胡椒炒め 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ カレー味ビーフン キャベツとえのきの味噌汁	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース 味噌ポテト 大根と油揚げの味噌汁	牛肉と玉ねぎの炒め かぼちゃとブロッコリーのサラダ キャベツともやしの味噌汁	 鯖フライ カレーソース パンネと三色ピーマンのパペロンチーノ わかめと玉葱の味噌汁 	豚のケチャップ炒め 小松菜の香味浸し えのきと麩の味噌汁
	E P F C S 701 18.7 18.4 118.0 3.2	E P F C S 671 27.5 16.2 107.4 4.9	E P F C S 693 17.4 21.7 108.2 2.6	E P F C S 848 32.9 31.2 111.6 4.0	E P F C S 705 19.7 24.6 105.6 3.8	E P F C S 748 21.1 16.6 113.1 4.3	E P F C S 627 24.7 15.4 98.3 3.1
	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。

