

Weekly Menu



日 曜日	11月2日 (月)	11月3日 (火)	11月4日 (水)	11月5日 (木)	11月6日 (金)	11月7日 (土)	11月8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	ハンバーグ 蒸し鶏とごぼうの マヨ和え わかめと玉葱の味噌汁	和風スクランブル 人参とチリメンジャコ のきんぴら コーンスープ	野菜コロッケ 青梗菜のゆず醤油 大根と人参の味噌汁	ウィンナー 白菜と挽肉の炒め煮 もやしとワカメの味噌汁	厚揚げの柳川風 ポテトの甘辛炒め 野菜スープ	コーンフライ 蒸し鶏の コールスローサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	ニラ玉炒め うの花 大根とワカメの味噌汁
	E P F C S 550 20.4 14.2 86.8 2.8	E P F C S 572 21.5 17.3 83.9 2.6	E P F C S 514 14.2 13.2 85.5 2.4	E P F C S 581 22.0 20.3 78.8 3.0	E P F C S 601 18.4 13.4 102.8 4.9	E P F C S 736 18.3 31.8 95.6 2.6	E P F C S 549 18.8 16.5 82.0 2.6
	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 春巻き 	たれかつ丼 海藻と玉ねぎの 梅おかか和え 	梅きつねうどん かき揚げの甘辛だれ 	クリームミートソース スパゲティ ポテトサラダ 	キーマカレー 玉葱のサラダ 	豚と筍の玉子炒め おくらとえのきのお浸し	豚きんぴら丼 えんどう豆の中華和え
	E P F C S 866 24.8 22.5 139.0 9.7	E P F C S 836 17.6 33.1 117.6 4.0	E P F C S 771 14.2 16.2 143.1 7.0	E P F C S 935 21.3 29.5 150.0 4.5	E P F C S 585 15.9 15.3 98.8 2.4	E P F C S 816 22.8 39.9 95.3 2.1	E P F C S 599 17.6 10.4 111.3 1.6
	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	ピーマン肉詰めフライと 野菜コロッケ 春雨ともやしの炒め物 わかめと油揚げの味噌汁	スパイシー ポークジンジャー ブロッコリーとコーンの 辛子マヨネーズ じゃが芋と玉葱の味噌汁	【勝ち飯】鶏肉と高野豆腐 のオランダ煮セット オクラとツナの和え物 キャベツとえのきの 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き カレー風味 白滝ときのこのピリ辛炒め 大根と油揚げの味噌汁	豚の生姜焼き 小松菜とコーンの煮浸し キャベツともやしの 味噌汁	 ささみマヨかつ 豚と野菜のビーフン わかめと玉葱の味噌汁	牛肉の五目炊き合わせ スパゲティーサラダ えのきと麴の味噌汁
	E P F C S 675 17.0 16.3 118.5 3.8	E P F C S 689 26.1 20.0 104.7 4.8	E P F C S 890 37.5 27.3 126.1 4.7	E P F C S 738 33.1 24.4 98.3 2.9	E P F C S 661 23.4 20.5 98.6 3.6	E P F C S 911 25.2 40.1 115.5 3.8	E P F C S 674 23.5 17.4 109.7 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

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9日 (月)	11月10日 (火)	11月11日 (水)	11月12日 (木)	11月13日 (金)	11月14日 (土)	11月15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	ブレンオムレツ かぼちゃとブロッコリー サラダ わかめと玉葱の味噌汁	豚野菜炒め 青梗菜とえのきのお浸し マカロニと野菜のスープ	白身魚フライ ハムと野菜のカレー炒め 大根と人参の味噌汁	そぼろ肉じゃが 春雨サラダ もやしとワカメの味噌汁	ホウレン草のスクランブル エッグ ひじきと枝豆の煮物 春雨スープ	温泉玉子 オクラの梅おかか和え 白菜と油揚げの味噌汁	メンチカツ スパゲティサラダ 大根とワカメの味噌汁
	E P F C S 609 23.1 17.1 92.5 3.7	E P F C S 496 15.5 11.3 84.2 2.3	E P F C S 520 17.0 13.6 83.5 2.0	E P F C S 527 16.4 11.0 91.5 2.7	E P F C S 550 17.5 17.5 82.6 2.0	E P F C S 558 22.6 16.5 80.2 2.3	E P F C S 659 17.6 24.6 92.7 2.5
	kcal g g g g 609 23.1 17.1 92.5 3.7	kcal g g g g 496 15.5 11.3 84.2 2.3	kcal g g g g 520 17.0 13.6 83.5 2.0	kcal g g g g 527 16.4 11.0 91.5 2.7	kcal g g g g 550 17.5 17.5 82.6 2.0	kcal g g g g 558 22.6 16.5 80.2 2.3	kcal g g g g 659 17.6 24.6 92.7 2.5
★現在Aのみ提供しています							
昼食	揚げワンタン塩ラーメン 照焼き肉団子 	豚肉の細切り飯 ポテトの磯辺揚げ 	竹輪天うどん ブロッコリーとパプリカ ナムル 	ツナと塩昆布のパスタ ソーセージとキャベツ のフレンチサラダ フルーチェ ぶどう	カレーライス カラフルサラダ 	豚丼 蒸し鶏と胡瓜の梅和え 	チキンとキャベツの コンソメ煮 玉ねぎとハムのマリネ
	E P F C S 787 22.5 21.0 124.2 7.7	E P F C S 606 17.2 13.7 105.8 3.1	E P F C S 692 17.1 7.3 141.4 5.4	E P F C S 727 24.8 13.0 132.0 4.1	E P F C S 617 15.7 15.2 107.3 2.7	E P F C S 616 22.3 13.1 104.3 3.6	E P F C S 607 24.8 14.7 97.6 5.3
	kcal g g g g 787 22.5 21.0 124.2 7.7	kcal g g g g 606 17.2 13.7 105.8 3.1	kcal g g g g 692 17.1 7.3 141.4 5.4	kcal g g g g 727 24.8 13.0 132.0 4.1	kcal g g g g 617 15.7 15.2 107.3 2.7	kcal g g g g 616 22.3 13.1 104.3 3.6	kcal g g g g 607 24.8 14.7 97.6 5.3
夕食	ポテトコロッケ & チキンカツ ひじきと枝豆の煮物 もやしとワカメの味噌汁	照り煮チキン もやしとホウレン草の カレーチャブチェ じゃが芋と玉葱の味噌汁	チーズソースの ハンバーグ 大根の柚子和え キャベツとえのきの 味噌汁	 鶏肉の一味唐辛子焼き かぼちゃとベーコンの 和風煮 大根と油揚げの味噌汁	ブルコギボーク 小松菜としらすのお浸し キャベツともやしの 味噌汁	アジフライ 白菜とハムの炒め さつまいもとわかめの 味噌汁 	豚と野菜のオイスター ソース炒め 塩コーンポテト えのきと巻麴の 味噌汁
	E P F C S 829 22.2 26.5 128.2 4.6	E P F C S 681 29.6 19.2 98.6 3.3	E P F C S 756 27.9 17.4 125.3 4.7	E P F C S 739 32.0 21.6 107.2 5.3	E P F C S 600 21.9 11.4 103.4 3.3	E P F C S 707 23.6 21.3 108.8 2.7	E P F C S 616 20.7 13.4 106.1 3.2
	kcal g g g g 829 22.2 26.5 128.2 4.6	kcal g g g g 681 29.6 19.2 98.6 3.3	kcal g g g g 756 27.9 17.4 125.3 4.7	kcal g g g g 739 32.0 21.6 107.2 5.3	kcal g g g g 600 21.9 11.4 103.4 3.3	kcal g g g g 707 23.6 21.3 108.8 2.7	kcal g g g g 616 20.7 13.4 106.1 3.2

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16日 (月)	11月17日 (火)	11月18日 (水)	11月19日 (木)	11月20日 (金)	11月21日 (土)	11月22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	焼売 ほうれん草と人参のソテー わかめと玉葱の味噌汁	和風マーボ豆腐 にらともやしの辛子醤油 白菜とチンゲン菜の中華スープ	ミックススクランブル ハム野菜炒め 大根と人参の味噌汁	ピーマン肉詰めフライ 枝豆コーンソテー もやしとワカメの味噌汁	チキンナゲット さつま芋サラダ 野菜スープ	五目野菜肉団子 ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え 白菜と油揚げの味噌汁	オムレツ カリフラワーのカレー ツナサラダ 大根とワカメの味噌汁
	E P F C S 529 17.5 12.8 86.5 3.8	E P F C S 512 17.5 14.0 80.8 2.4 510 21.5 19.6 63.7 3.4	E P F C S 595 22.1 20.4 82.4 2.3	E P F C S 591 19.1 19.2 87.2 2.3	E P F C S 587 19.3 17.2 88.9 2.6 585 23.3 22.8 71.8 3.6	E P F C S 564 18.5 16.7 85.7 2.6 562 22.5 22.3 68.6 3.6	E P F C S 516 17.1 14.0 81.2 2.1 514 21.1 19.6 64.1 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	新メニュー 豚キムチ味噌チーズラーメン 大学芋 	人気メニュー 親子丼 もやしときくらげの中華和え 	鶏白湯うどん 小松菜のお浸し 	明太子クリームパスタ 大根とツナの青じそサラダ 	カレーライス キャベツのお浸し 	新メニュー しらす丼 レンコンの肉味噌炒め 	チキンクリームシチュー 緑野菜のシーザーサラダ
	E P F C S 697 21.9 12.0 123.2 9.0	E P F C S 614 22.6 14.1 101.6 3.5	E P F C S 709 24.2 13.3 123.9 8.5	E P F C S 814 27.9 19.5 136.6 4.3	E P F C S 611 15.2 14.3 108.0 3.2	E P F C S 478 15.2 5.3 92.5 2.9	E P F C S 662 21.4 15.3 113.3 3.8
	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	メンチカツ 粒マスタードソース 蓮根と竹輪のきんぴら もやしとワカメの味噌汁	豚と野菜のカレー炒め おくらとワカメの酢の物 じゃが芋と玉葱の味噌汁	一口餃子の磯辺揚げ 海藻とキャベツの中華和え 大根と油揚げの味噌汁	☆夕特☆ チキンソテー 黒胡椒ソース コンソメポテト キャベツともやしの味噌汁 プリン	豚甘辛炒め ブロッコリーのカレーマヨ和え キャベツとえのきの味噌汁	人気メニュー チキンカツ ペンネナポリタン わかめと玉葱の味噌汁	鶏むね肉の漬け焼き 豚とシメジの炒め煮 えのきと麴の味噌汁
	E P F C S 974 22.1 37.6 138.6 6.1	E P F C S 646 21.5 16.6 107.7 3.8	E P F C S 901 16.5 43.0 114.1 3.6	E P F C S 845 30.2 36.7 101.6 3.4	E P F C S 699 24.7 19.8 105.3 3.8	E P F C S 693 21.3 14.3 121.9 3.3	E P F C S 633 38.5 6.4 103.9 3.8
	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23日 (月)	11月24日 (火)	11月25日 (水)	11月26日 (木)	11月27日 (金)	11月28日 (土)	11月29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 マカロニサラダ わかめと玉葱の味噌汁	厚揚げの柳川風 ゆかりポテト 洋野菜のスープ	鶏肉団子の甘酢あん ハムとひじきの中華 サラダ 大根と人参の味噌汁	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 もやしとワカメの味噌汁	ベーコン ポテトといんげんの サラダ コーンと玉葱のスープ	チキンカツ コールスローサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	ウィンナー 大根とゆず皮の 甘酢和え ごぼうと油揚げの味噌汁
	E P F C S 695 25.7 23.7 96.7 3.6	E P F C S 587 17.9 13.6 98.8 4.6	E P F C S 597 17.9 18.1 92.0 2.8	E P F C S 547 18.1 18.4 78.4 2.2	E P F C S 563 15.1 20.6 80.5 2.2	E P F C S 571 17.5 17.7 86.6 2.2	E P F C S 588 21.0 19.8 81.9 2.6
	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	わかめラーメン 餃子 	麻婆豆腐飯 キャベツとオクラの 塩昆布和え 	けんちんうどん 竹輪とわかめの 和風マヨ和え 	ミートソーススパゲティ フライドポテト 	カレーライス 青梗菜ともやしのナムル 	ペッパーライス さつま揚げと人参の きんぴら	ポークチャップ 切干大根とブロッコリー のしらすサラダ
	E P F C S 648 20.8 9.0 118.8 6.5	E P F C S 627 25.2 16.7 98.5 4.3	E P F C S 692 18.1 14.2 124.5 5.5	E P F C S 839 21.5 16.9 154.1 3.9	E P F C S 633 13.0 18.5 106.0 3.0	E P F C S 662 23.8 17.1 102.7 5.1	E P F C S 621 24.5 14.7 98.7 2.2
	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
★現在はAのみ提供しています							
夕 食	 とんかつ 味噌ソース 花野菜のコンソメ煮 もやしとワカメの味噌汁	シュマイのピリ辛 野菜あんかけ 大根とツナのおかか和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	チーズメンチカツ& コロッケ 蒸し鶏と野菜の レモンマリネ キャベツとえのきの 味噌汁	 【岐阜】鶏ちゃん 青梗菜と油揚げの炒め 大根と油揚げの味噌汁	豚の粗挽きペッパー焼き 胡瓜とカリフラワー 梅和え キャベツともやしの 味噌汁	白身魚フライと コーンフライ タルタルソース 栗かぼちゃの含め煮 わかめと玉葱の味噌汁 	ポテト麻婆 白菜と玉葱の和風和え えのきと巻麴の味噌汁
	E P F C S 747 18.1 27.5 109.4 2.4	E P F C S 749 19.2 19.3 126.2 5.4	E P F C S 840 22.1 27.7 126.4 5.0	E P F C S 700 26.5 14.9 112.7 6.4	E P F C S 643 25.4 17.9 98.3 4.0	E P F C S 829 21.9 32.5 116.3 4.4	E P F C S 658 20.2 10.1 123.8 5.7
	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30日 (月)	12月1日 (火)	12月2日 (水)	12月3日 (木)	12月4日 (金)	12月5日 (土)	12月6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	メンチカツ 野菜と春雨の炒め わかめと玉葱の味噌汁	野菜のソテー ひじきと大豆の煮物 巻麩とワカメのすまし汁	和風スクランブル ブロッコリーのナムル 大根と人参の味噌汁	チリコンカン 大根と人参の炒め煮 もやしとワカメの味噌汁	ウィンナー ソース味ビーフン 中華スープ	温泉玉子 さつま芋ダイスサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	ハンバーグ マカロニサラダ 大根とワカメの味噌汁
	E P F C S 624 21.7 18.2 96.1 3.2	E P F C S 552 19.4 17.3 82.7 2.3	E P F C S 553 22.2 16.5 80.6 1.9	E P F C S 540 19.3 14.8 84.5 2.6	E P F C S 588 19.9 20.7 80.8 2.6	E P F C S 577 21.9 17.1 83.7 2.5	E P F C S 605 19.5 18.4 91.3 3.0
	kcal g g g g 624 21.7 18.2 96.1 3.2	kcal g g g g 552 19.4 17.3 82.7 2.3	kcal g g g g 553 22.2 16.5 80.6 1.9	kcal g g g g 540 19.3 14.8 84.5 2.6	kcal g g g g 588 19.9 20.7 80.8 2.6	kcal g g g g 577 21.9 17.1 83.7 2.5	kcal g g g g 605 19.5 18.4 91.3 3.0
■ライス280g							
昼食	とんこつ醤油ラーメン 揚げワンタン 甘酢ソース 	ソースかつ丼 焼き野菜の味噌マヨソース 	ミックスうどん 枝豆の白和え 	サラダチキンのペペロンチーノ 切干大根のゆず胡椒風味 	カレーライス パプリカと大根のピクルス 	ベーコンとコーンのバター醤油チャーハン 小松菜のおかか和え	肉みそキャベツ 餃子
	E P F C S 670 20.6 10.4 120.7 8.1	E P F C S 734 17.7 21.8 119.1 3.1	E P F C S 698 19.1 11.4 131.8 5.0	E P F C S 815 26.7 20.2 135.9 4.0	E P F C S 622 14.9 14.2 111.3 3.5	E P F C S 618 14.1 23.3 89.2 2.9	E P F C S 643 25.3 18.0 99.7 2.7
	kcal g g g g 670 20.6 10.4 120.7 8.1	kcal g g g g 734 17.7 21.8 119.1 3.1	kcal g g g g 698 19.1 11.4 131.8 5.0	kcal g g g g 815 26.7 20.2 135.9 4.0	kcal g g g g 622 14.9 14.2 111.3 3.5	kcal g g g g 618 14.1 23.3 89.2 2.9	kcal g g g g 643 25.3 18.0 99.7 2.7
★現在はAのみ提供しています							
夕食	人気メニュー チキン南蛮 ペネアラビアータ もやしとワカメの味噌汁	豚の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 大根のそぼろあん じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏むね肉の葱おろしだれ こんにゃくと野菜の煮物 きゃべつとえのきの味噌汁	目玉焼きフライとデミグラスコロッケ コーンとブロッコリーの和え物 大根と油揚げの味噌汁	おでん 白菜とツナのボン酢和え キャベツともやしの味噌汁	鯖フライ カレーソース きんぴらごぼう わかめと玉葱の味噌汁 	肉じゃが オクラの梅おかかかえ えのきと麩の味噌汁
	E P F C S 804 40.5 23.0 108.6 4.3	E P F C S 683 25.1 18.3 107.2 4.3	E P F C S 621 37.4 8.8 97.1 5.0	E P F C S 772 20.0 26.0 116.0 3.1	E P F C S 627 23.5 16.0 99.5 4.3	E P F C S 703 19.6 13.6 110.6 3.3	E P F C S 605 17.6 5.9 123.8 4.0
	kcal g g g g 804 40.5 23.0 108.6 4.3	kcal g g g g 683 25.1 18.3 107.2 4.3	kcal g g g g 621 37.4 8.8 97.1 5.0	kcal g g g g 772 20.0 26.0 116.0 3.1	kcal g g g g 627 23.5 16.0 99.5 4.3	kcal g g g g 703 19.6 13.6 110.6 3.3	kcal g g g g 605 17.6 5.9 123.8 4.0

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。

