



日曜日	9月14日 (月)					9月15日 (火)					9月16日 (水)					9月17日 (木)					9月18日 (金)					9月19日 (土)					9月20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																					ウインナー ツナとコーンの スパゲティサラダ 白菜とチンゲン菜の 中華スープ					豚野菜炒め かぼちゃとブロッコリーの サラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁					ホウレン草のスクランブル エッグ キャベツと筍の炒め煮 大根とワカメの味噌汁																							
	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 581	P 21.4	F 19.7	C 80.2	S 1.6	E 567	P 19.1	F 16.1	C 88.8	S 2.4	E 530	P 17.8	F 16.0	C 79.6	S 2.5																			
	ライスパン																																																					
kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg				
■ライス280g																																																						
 昼食																					カレーライス カラフルサラダ					豚肉の細切り飯 ポテトの磯辺揚げ					チキンとキャベツの コンソメ煮 和風スパゲッティ																							
	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 600	P 14.7	F 13.8	C 107.3	S 2.7	E 606	P 17.2	F 13.7	C 105.8	S 3.1	E 658	P 26.3	F 14.5	C 110.3	S 6.4																			
	kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg			
★現在はAのみ提供しています																																																						
 夕食																					ブルコギポーク 塩コーンポテト 大根と油揚げの味噌汁					アジフライ 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 わかめと玉葱の味噌汁					豚のケチャップ炒め 根菜の田舎風 キャベツともやしの味噌汁																							
	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 0	P 0.0	F 0.0	C 0.0	S 0.0	E 716	P 31.4	F 22.1	C 99.0	S 5.1	E 688	P 25.3	F 19.7	C 106.0	S 2.9	E 628	P 24.3	F 15.2	C 98.1	S 3.9																			
	kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg					kcalg			

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	9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)	9月26日 (土)	9月27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	プレーンオムレツ 枝豆コーンソテー わかめと玉葱の味噌汁	チキンナゲット ポテトサラダ 春雨スープ	照焼き肉団子 ハム野菜炒め 大根と人参の味噌汁	コーンフライ 蒸し鶏とごぼうのマヨ和え もやしとワカメの味噌汁	ハンバーグ ほうれん草と人参のソテー 巻麩とワカメのすまし汁	焼売 コーンとキャベツのソテー 白菜と油揚げの味噌汁	ミックススクランブル 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 535 19.0 14.6 83.5 2.4	E P F C S 575 19.3 15.5 89.9 2.0	E P F C S 583 18.6 16.3 90.2 2.9	E P F C S 718 18.4 29.4 96.6 2.6	E P F C S 529 17.7 14.6 82.8 2.1	E P F C S 602 19.4 18.4 90.6 4.2	E P F C S 618 23.5 22.5 81.7 2.5
	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	冷しサラダラーメン 肉団子の旨煮 	 ひじき炒飯 水餃子スープ	冷やし明太うどん いんげんと茄子の炒め煮 	クリームミートソーススパゲティ 緑野菜のシーザーサラダ 	ハヤシライス 大根とツナの青じそサラダ	和風おろしハンバーグ丼 海藻とキャベツの中華和え 	豚肉きんぴら丼 おくらとワカメの酢の物
	E P F C S 733 23.2 28.6 97.0 18.8	E P F C S 754 24.5 16.0 125.2 8.0	E P F C S 627 17.5 7.8 122.8 5.6	E P F C S 939 23.6 31.2 146.4 4.3	E P F C S 636 13.8 18.4 106.1 4.7	E P F C S 627 19.1 14.2 105.7 2.5	E P F C S 606 18.7 13.2 104.5 3.5
	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	鶏むね肉の漬け焼き もやしとほうれん草のナムル キャベツとわかめの味噌汁	豚と野菜のカレー炒め 切干大根のゆず胡椒風味 じゃが芋と玉葱の味噌汁	 チキンカツ 豚と野菜のビーフン 白菜とわかめの味噌汁	豚甘辛炒め ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め 大根と油揚げの味噌汁	一口餃子の磯辺揚げ 豚とシメジの炒め煮 キャベツとわかめの味噌汁	白身魚のマヨネーズチーズ焼き レンコンの肉味噌炒め もやしとインゲンの味噌汁 	鶏肉と野菜のうま煮 パンネナポリタン えのきと麩の味噌汁
	E P F C S 595 37.1 4.3 99.7 4.1	E P F C S 642 21.2 16.6 106.9 3.3	E P F C S 701 21.0 18.5 114.0 3.1	E P F C S 716 25.6 20.1 108.8 3.8	E P F C S 903 16.7 42.6 115.4 4.0	E P F C S 771 30.8 29.7 98.6 3.3	E P F C S 793 25.0 29.3 109.8 3.4
	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	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 574 23.4 21.2 73.5 4.9	kcal g g g g 574 23.4 21.2 73.5 4.9	kcal g g g g 574 23.4 21.2 73.5 4.9	kcal g g g g 567 19.1 20.1 78.1 2.1	kcal g g g g 721 23.6 30.4 88.7 4.1	kcal g g g g 506 19.5 16.9 69.7 2.8	kcal g g g g 521 20.3 22.1 60.9 3.4
■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 767 23.4 17.1 129.0 6.7	kcal g g g g 695 21.5 28.6 90.9 1.9	kcal g g g g 752 25.7 17.1 125.9 4.3	kcal g g g g 748 24.0 11.0 142.7 2.8	kcal g g g g 613 15.0 15.5 106.0 2.8	kcal g g g g 657 23.4 16.9 102.4 5.1	kcal g g g g 743 18.2 23.3 116.1 4.1
★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 725 19.8 20.4 117.5 5.2	kcal g g g g 701 22.7 23.0 104.8 5.0	kcal g g g g 737 22.6 14.2 130.6 6.3	kcal g g g g 791 33.3 26.7 106.5 3.6	kcal g g g g 611 21.8 14.1 102.4 3.7	kcal g g g g 1,042 21.3 51.4 125.9 5.2	kcal g g g g 651 24.6 17.7 101.5 3.0

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。

