

Weekly Menu



日曜日	9月26日 (月)	9月27日 (火)	9月28日 (水)	9月29日 (木)	9月30日 (金)	10月1日 (土)	10月2日 (日)
朝食 			A ご飯・汁物	A ご飯・汁物	A ご飯・汁物	A ご飯・汁物	A ご飯・汁物
			B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン
			A・B共通メニュー からふとマスの塩焼き ごぼうサラダ 厚揚げのそぼろあん サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁	A・B共通メニュー ハムスクランブルエッグ ポテトサラダ 切干大根の炒め煮 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁	A・B共通メニュー かぼちゃのコロッケ ブロッコリーとトマトの中華和え きんぴらごぼう サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁	A・B共通メニュー だし巻き卵 スパゲッティサラダ ジャーマンポテト サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁	A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん マカロニサラダ 切り昆布煮 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁
	栄養価			熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
A定食			821 32.4 22.7 1.4	903 29.9 28.8 2.3	807 17.7 20.3 1.5	812 18.7 23.3 1.5	809 19.9 20.3 2.4
B定食			592 28.7 30.1 2.1	674 26.2 36.2 3.0	578 14.0 27.7 2.2	583 15.0 30.7 2.2	580 16.2 27.7 3.1
昼食 			A 豚塩カルビ丼	A 醤油ラーメン	A チキンカレー	A きつねうどん	A 豚キムチ丼
			B 鯖の香味ソース	B チャブチェ	B 茄子はさみ揚げの黒酢あんかけ	B 豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め	B 鯖の香り揚げ梅肉ソース
			A・B共通メニュー 黄桃 にらと卵のスープ	A・B共通メニュー 揚げ餃子 キャベツと玉葱のスープ	A・B共通メニュー 青りんごゼリー 白菜と油揚げの味噌汁	A・B共通メニュー 竹輪天ぷら じゃが芋と玉葱の味噌汁	A・B共通メニュー ヨーグルト 大根とわかめの味噌汁
	栄養価			熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
A定食			689 18.7 23.1 3.5	860 28.0 18.8 9.5	843 19.4 19.4 4.2	773 20.2 10.1 7.2	689 21.0 14.2 5.1
B定食			882 23.6 30.1 1.9	1030 18.7 26.9 5.6	813 19.1 16.8 4.5	845 26.8 26.9 3.4	886 23.7 28.3 4.0
夕食 			A ポークソテーBBQソース	A 鶏の唐揚げ	MEGA ポテト付き 和風おろしハンバーグ	A 味噌とんかつ	A 肉じゃが
			B 気仙沼カツオカツ	B 肉野菜団子の煮込み	B 白身魚のフリット ジンジャーソース	B イカと野菜のカキ油炒め	B アジフライ
			A・B共通メニュー ほうれん草のお浸し わかめと玉葱の味噌汁	A・B共通メニュー 大根の塩昆布和え 春雨スープ	A・B共通メニュー プリン 大根と油揚げの味噌汁	A・B共通メニュー チンゲン菜とワカメのチョレギ風 もやしとインゲンの味噌汁	A・B共通メニュー ブロッコリーのナムル 豆腐とわかめの味噌汁
	栄養価			熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
A定食			911 29.5 23.0 4.0	830 26.9 21.3 3.0	1031 25.6 42.0 5.4	766 18.3 16.8 4.4	1277 24.0 50.5 5.5
B定食			860 19.7 28.7 3.4	630 15.6 5.5 4.4	771 20.5 15.3 3.6	802 26.9 20.1 3.2	898 28.4 29.1 6.8

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。



日曜日	10月3日 (月)				10月4日 (火)				10月5日 (水) 混ぜご飯の日				10月6日 (木)				10月7日 (金) 炊込みご飯の日				10月8日 (土)				10月9日 (日)			
朝食	A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物							
	B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン							
	A・B共通メニュー ベーコンエッグ ごぼうサラダ ほうれん草と人参のソテー				A・B共通メニュー 春巻 ポテトサラダ ひじきと大豆の煮物				A・B共通メニュー 鯖の塩焼き マカロニサラダ ジャーマンポテト				A・B共通メニュー コーンスクランブル スパゲッティサラダ きんぴらごぼう				A・B共通メニュー ピーマン肉詰めフライ 春雨の中華和え物 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー オムレツ ツナサラダ かぼちゃのそぼろあん				A・B共通メニュー 肉団子のチリソース ごぼうサラダ 青菜と玉葱の炒め			
	サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				バラエティ アップ サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	787	22.9	28.9	1.6	798	17.8	23.4	1.9	944	25.3	33.8	1.6	801	21.3	22.7	1.7	793	19.5	18.1	1.4	796	22.8	19.6	1.6	782	18.6	21.7	1.5
B定食	558	19.2	36.3	2.3	569	14.1	30.8	2.6	715	21.6	41.2	2.3	572	17.6	30.1	2.4	564	15.8	25.5	2.1	567	19.1	27.0	2.3	553	14.9	29.1	2.2
昼食	A 葱チャーシュー炒飯				麺の日 ミートソーススパゲティ				A 麻婆豆腐飯				A 肉ねぎうどん				A イカ天丼				A 味噌ラーメン				A スタミナ丼			
	B 白身魚の天ぷら おろしポン酢				B 豚肉と野菜のカレー炒め				B ロールキャベツのクリーム煮込み				B ポテトコロッケと焼売				B ニラ玉の肉あんかけ				B ハムカツ				B たらと野菜のコチジャンソースかけ			
	A・B共通メニュー 洋梨 にらと卵のスープ				A・B共通メニュー シュークリーム コーンスープ				A・B共通メニュー フルーチェ わかめスープ				A・B共通メニュー いなり キャベツと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー グレープフルーツゼリー 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 焼き餃子 もやしと人参のスープ				A・B共通メニュー ヨーグルト 豆腐とわかめの味噌汁			
	栄養価				熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	665	15.6	17.4	4.7	771	18.0	15.5	3.8	688	24.0	17.7	5.0	847	25.3	12.0	7.1	800	17.0	12.4	3.3	986	30.8	28.4	11.4	810	21.8	17.5	3.7
B定食	708	17.9	11.1	2.9	729	20.4	16.1	3.1	695	18.6	12.8	3.1	951	22.0	22.0	3.7	910	31.6	28.2	4.3	904	22.5	21.8	5.1	702	19.9	12.5	3.1
夕食	ごちそうメニューの日 ヒレカツ				A 豚ロース味噌焼き				A 油淋鶏				MEGA ポテト付き ハンバーグ 照り焼きソース				A 鶏もものレモンペッパーグリル				A 青椒肉絲				A シーフードミックスフライ			
	B 鯖の生姜煮				B 揚げ餃子のチリミート				B 赤魚の葱あんかけ				B 豚肉野菜巻きフライ				B 鯖の七味焼き				B カニとホタテのクリームコロッケ				B 豚肉ときのこのぼん酢炒め			
	A・B共通メニュー 冷奴 豚汁				A・B共通メニュー ツナキャベツ 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 大根のピリ辛和え コーンと玉葱のスープ				A・B共通メニュー プリン 豆腐となめこの味噌汁				A・B共通メニュー 大学芋 春雨スープ				A・B共通メニュー 韓国風カムカムナムル わかめと玉葱の卵スープ				A・B共通メニュー バンサンスー(中華和え物) キャベツと油揚げの味噌汁			
	栄養価				熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	858	31.9	22.6	2.4	853	31.8	27.6	5.6	821	29.3	23.9	5.0	876	26.4	20.7	4.6	965	32.7	29.3	2.9	837	24.2	22.3	5.1	923	22.8	28.4	3.8
B定食	848	29.3	28.1	2.9	893	22.9	25.7	4.9	642	24.9	4.7	5.0	769	16.6	18.8	2.2	957	26.7	28.4	3.9	914	15.2	31.9	3.5	756	23.0	19.1	3.3

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

日曜日	10月10日 (月)				10月11日 (火)				10月12日 (水) 混ぜご飯の日				10月13日 (木)				10月14日 (金) 炊込みご飯の日				10月15日 (土)				10月16日 (日)						
朝食 	A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物										
	B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン										
	A・B共通メニュー ソーセージエッグ ポテトサラダ 切り昆布煮				A・B共通メニュー チキンナゲット マカロニサラダ ほうれん草とコーンのソテー				A・B共通メニュー からふとマスの塩焼き スパゲッティサラダ きんぴらごぼう				A・B共通メニュー ベーコンスクランブルエッグ 春雨の中華和え物 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー 野菜コロッケ ごぼうサラダ ひじきと大豆の煮物				A・B共通メニュー だし巻き卵 ポテトサラダ 厚揚げのそぼろあん				A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん マカロニサラダ ジャーマンポテト						
	サラダバー  バラエティアップ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁										
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
A定食	863	27.3	28.7	2.2	828	24.1	23.0	1.9	762	25.6	17.1	1.5	919	29.7	33.7	2.2	841	19.8	26.1	1.8	794	24.7	22.5	1.5	905	20.6	27.3	2.3			
B定食	634	23.6	36.1	2.9	599	20.4	30.4	2.6	533	21.9	24.5	2.2	690	26.0	41.1	2.9	612	16.1	33.5	2.5	565	21.0	29.9	2.2	676	16.9	34.7	3.0			
昼食 	A 鶏肉きんぴら丼				麺の日 カルボナーラ				A ハヤシライス				A とんこつラーメン				A チキンソースかつ丼				A かき玉うどん				A 中華丼						
	B 卵と野菜のピーマン炒め				B 茹で豚と野菜の青じそ風味				B つくねと野菜の含め煮				B 鯖のコーンマヨ焼き				B 焼売の野菜あんかけ				B たらの麻婆ソース				B 鮭フライ タルタルソース						
	A・B共通メニュー 黒糖ゼリー 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー ワッフル コンソメジュリアン				A・B共通メニュー フルーツヨーグルト 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 揚げ餃子 キャベツと玉葱のスープ				A・B共通メニュー 蒟蒻ピーチゼリー 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー 竹輪天ぷら 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ヨーグルト わかめスープ						
	栄養価				熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
A定食	786	20.9	12.8	3.8	959	23.5	33.1	4.4	818	18.7	20.8	5.0	959	30.9	26.5	10.8	714	18.1	14.8	4.3	787	20.3	9.9	7.8	622	16.9	11.8	4.4			
B定食	901	24.5	27.1	4.0	733	24.8	13.5	3.8	729	18.8	12.7	3.5	1152	27.6	55.7	3.4	843	25.0	14.3	6.1	744	20.9	16.2	4.8	806	17.3	25.6	2.6			
夕食 	ごちそうメニューの日 三元豚ロースかつ				A ポークソテー 和風ソース				A 塩レモン唐揚げ				MEGA  ポテト付き 月見ハンバーグ				A プルコギ				A きゃべつメンチカツ				A セサミチキンソテー						
	B 肉団子と春雨のスープ煮				B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん				B フーチャンプル				B レバニラ炒め				B アジフライ ラビゴットソース				B ウインナーと野菜のカレーポトフ				B いわし梅しそフライ						
	A・B共通メニュー キムチ冷奴 巻き麩となめこの味噌汁				A・B共通メニュー ワカメともやしのごま塩和え 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー キャベツのゆかり和え わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー プリン コーンスープ				A・B共通メニュー ブロッコリーのごま和え にらと卵のスープ				A・B共通メニュー 小松菜のお浸し もやしとインゲンの味噌汁				A・B共通メニュー ほうれん草のおかか和え 玉葱と油揚げの味噌汁						
	栄養価				熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
A定食	874	29.1	29.2	3.5	980	26.4	35.6	4.0	750	26.8	20.1	3.3	1017	30.9	31.4	4.8	873	22.6	31.1	3.1	898	23.7	25.5	6.0	891	31.9	35.9	3.0			
B定食	841	24.3	23.4	5.8	827	26.8	25.8	4.8	723	27.1	15.7	4.1	792	25.0	14.7	4.5	878	28.6	25.2	4.0	787	24.8	21.0	6.4	841	28.3	25.1	3.6			

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。



日曜日	10月17日 (月)				10月18日 (火)				10月19日 (水) 混ぜご飯の日				10月20日 (木)				10月21日 (金) 炊込みご飯の日				10月22日 (土)				10月23日 (日)						
朝食	A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物										
	B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン										
	A・B共通メニュー ベーコンエッグ スパゲッティーサラダ きんぴらごぼう				A・B共通メニュー 春巻 パンプキンサラダ 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー さわらの塩焼き ごぼうサラダ ジャーマンポテト				A・B共通メニュー コーンスクランブル ポテトサラダ ひじきと大豆の煮物				A・B共通メニュー 肉入りコロッケ 春雨の中華和え物 かぼちゃのそぼろあん				A・B共通メニュー オムレツ マカロニサラダ 切り昆布煮				A・B共通メニュー 肉団子のチリソース スパゲッティーサラダ 青菜と玉葱の炒め						
	サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				バラエティアップ サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁										
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
A定食	824	23.0	29.7	2.0	842	17.6	26.0	1.4	842	26.3	24.5	1.3	771	22.3	20.7	1.9	828	18.7	16.9	1.7	722	18.3	15.3	1.7	788	18.8	21.3	1.5			
B定食	595	19.3	37.1	2.7	613	13.9	33.4	2.1	613	22.6	31.9	2.0	542	18.6	28.1	2.6	599	15.0	24.3	2.4	493	14.6	22.7	2.4	559	15.1	28.7	2.2			
昼食	A 豚肉の生姜焼き丼				麺の日 ツナと水菜の和風スパゲティ				A とろーり オムライス				A 豚汁うどん				A ポークカレー				A 塩らーめん				A 叉焼炒飯						
	B 白身魚の細切り野菜甘酢あんかけ				B 鶏すき煮豆腐				B 豚肉と蓮根の味噌炒め				B さばの一口立田揚げ				B 水餃子の五目あん				B たらのフリット 香味トマトソース				B ソーセージのカツ						
	A・B共通メニュー 黄桃 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー フルーチェ キャベツと玉葱のスープ				A・B共通メニュー コーヒーゼリー コンソメジュリアン				A・B共通メニュー いなり わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー 杏仁フルーツ 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー シュウマイ もやしと人参のスープ				A・B共通メニュー ヨーグルト にらと卵のスープ						
	栄養価				熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
A定食	682	21.5	18.2	3.1	782	26.0	15.6	3.7	857	22.2	34.6	5.8	876	24.3	13.0	6.7	818	17.7	18.5	4.2	871	28.7	19.4	9.2	719	16.1	14.9	4.1			
B定食	769	22.7	11.8	3.7	835	34.0	19.7	4.6	821	20.4	16.1	4.6	936	26.1	30.9	2.9	822	15.4	20.4	4.2	784	24.8	16.9	2.8	783	17.6	15.4	2.6			
夕食	ごちそうメニューの日 かつ煮				A 牛南蛮焼き				A 鶏の唐揚げ 紅生姜風味				MEGA ポテト付き アンガスビーフハンバーグの煮込み チーズ焼き				A 【たいめいけん】ポテトコロッケ				A 回鍋肉				A 照りマヨチキン						
	B 麻婆茄子				B 鯖の味噌煮				B 豚肉と野菜のビーフン				B 揚げ出し盛り合わせ				B 豚こら玉				B ちくぜん煮				B 魚介と野菜のヘルシー塩炒め						
	A・B共通メニュー ザーサイ冷奴 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー キュウリの中華和え 玉葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 海藻と大根の梅サラダ 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー プリン コーンと玉葱のスープ				A・B共通メニュー ほうれん草のお浸し 豆腐となめこの味噌汁				A・B共通メニュー 小松菜ともやしの塩昆布和え わかめと玉葱の卵スープ				A・B共通メニュー インゲンの胡麻和え 白菜と油揚げの味噌汁						
	栄養価				熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
A定食	1047	35.7	36.1	5.7	783	19.1	25.4	3.7	873	31.9	24.1	4.0	1028	41.2	31.1	3.7	908	17.8	32.1	2.7	795	24.9	19.7	4.7	1025	38.3	43.0	4.6			
B定食	839	20.9	27.0	5.8	835	25.5	27.1	3.6	884	21.5	15.0	5.6	940	24.6	33.2	3.6	863	33.7	28.9	5.3	700	19.9	10.7	4.3	716	26.3	8.4	4.6			

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

日曜日	10月24日 (月)				10月25日 (火)				10月26日 (水) 混ぜご飯の日				10月27日 (木)				10月28日 (金) 炊込みご飯の日				10月29日 (土)				10月30日 (日)			
朝食 	A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物							
	B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン							
	A・B共通メニュー ハムエッグ ポテトサラダ 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー チキンナゲット ごぼうサラダ ひじきと大豆の煮物				A・B共通メニュー 鯖の塩焼き マカロニサラダ 厚揚げのそぼろあん				A・B共通メニュー ベーコンスクランブルエッグ ツナサラダ 青菜と玉葱の炒め				A・B共通メニュー かぼちゃのコロッケ スパゲッティサラダ 切り昆布煮				A・B共通メニュー だし巻き卵 春雨の中華和え物 ジャーマンポテト				A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん ごぼうサラダ わかめのツナ炒め			
	サラダバー  バラエティアップ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	813	24.0	22.2	1.9	805	24.4	22.3	2.3	935	31.5	33.9	1.6	941	32.0	41.1	2.0	830	17.7	21.9	1.5	812	18.9	20.7	1.5	816	20.4	23.6	2.0
B定食	584	20.3	29.6	2.6	576	20.7	29.7	3.0	706	27.8	41.3	2.3	712	28.3	48.5	2.7	601	14.0	29.3	2.2	583	15.2	28.1	2.2	587	16.7	31.0	2.7
昼食 	A 肉ごぼう丼				麺の日 和風明太子スパゲティ				A タコライス				A 横浜もやしあんかけラーメン				A 牛丼				A きつねうどん				A 豚キムチ丼			
	B さばカレーカツ				B かき揚げと野菜の天ぷら				B サーモンのクリーム煮				B 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め				B 白身魚のベジマヨ焼き				B 茄子と豚肉のピリ辛炒め				B 一口餃子の磯辺揚げ			
	A・B共通メニュー 三色寒天ゼリー 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー ロールケーキ 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 洋梨 わかめと玉葱の卵スープ				A・B共通メニュー 焼き餃子 ピリ辛スープ				A・B共通メニュー 温泉玉子 キャベツと大根の味噌汁				A・B共通メニュー さつま芋天 もやしとインゲンの味噌汁				A・B共通メニュー ヨーグルト わかめと油揚げの味噌汁			
	栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
A定食	735	20.4	12.4	4.8	765	23.6	14.2	5.3	618	16.1	13.4	2.3	850	28.3	16.5	8.3	921	29.6	37.2	3.5	738	18.5	8.2	6.6	732	22.5	15.9	5.0
B定食	735	20.6	16.7	2.3	855	14.4	20.3	3.5	745	23.4	11.5	2.1	832	25.4	22.9	3.3	652	27.2	10.4	4.2	799	21.5	24.5	3.0	838	14.8	23.7	2.3
夕食 	ごちそうメニューの日 黒毛和牛メンチカツ おろしソース				A グリルチキン ベーコンオニオンソース				A とんかつ				MEGA  ポテト付き カレーバイキング				A ハンバーグ ジンジャーソース				A 肉じゃが				A バジルチキンソテー			
	B 鶏肉団子と野菜のトマト煮込み				B イワシ青のりフライ				B 麻婆春雨				B サバのチゲ煮				B 茹で豚とブロッコリーのねぎソース				B ホキの中華香味ソース				B 海老と玉子の中華炒め			
	A・B共通メニュー キムチ冷奴 長葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ブロッコリーのおかか和え キャベツと玉葱のスープ				A・B共通メニュー アジアン風ホクホクポテト 豆腐となめこの味噌汁				A・B共通メニュー プリン 玉葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 小松菜のナムル 春雨スープ				A・B共通メニュー 叩ききゅうりのゴマ塩和え 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー キャベツのピーナッツ和え コーンと玉葱のスープ			
	栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
A定食	1124	23.7	51.8	4.9	901	37.7	27.7	4.1	899	23.9	28.8	3.7	1285	25.2	21.9	4.3	825	24.9	19.7	4.8	782	17.8	18.9	4.3	897	33.8	31.1	3.1
B定食	787	23.1	16.6	4.2	818	25.9	21.8	3.2	778	18.1	13.9	6.2	919	25.9	32.8	3.3	736	22.0	21.4	2.4	651	23.4	9.8	6.0	829	26.8	22.6	5.5

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。