

Weekly Menu



日曜日	10月31日 (月)				11月1日 (火)				11月2日 (水) 混ぜご飯の日				11月3日 (木)				11月4日 (金) 炊込みご飯の日				11月5日 (土)				11月6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 マカロニサラダ 青菜と玉葱の炒め				A・B共通メニュー 春巻 ポテトサラダ 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー からふとマスの塩焼き 春雨の中華和え物 きんぴらごぼう				A・B共通メニュー コーンスランブル ごぼうサラダ かぼちゃのそぼろあん				A・B共通メニュー 野菜コロッケ ブロッコリーとトマトの中華和え ひじきと大豆の煮物				A・B共通メニュー オムレツ スパゲッティサラダ ハム野菜炒め				A・B共通メニュー 照焼き肉団子 マカロニサラダ ほうれん草のおかか和え					
	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	827	23.0	30.4	1.7	823	17.2	24.3	1.5	762	25.8	14.5	1.5	859	22.9	24.7	2.1	730	18.1	16.8	1.8	738	18.8	17.5	1.8	780	20.8	19.5	2.0		
B定食	598	19.3	37.8	2.4	594	13.5	31.7	2.2	533	22.1	21.9	2.2	630	19.2	32.1	2.8	501	14.4	24.2	2.5	509	15.1	24.9	2.5	551	17.1	26.9	2.7		
昼食	A 麻婆豆腐飯				麺の日 東京煮干らーめん				A チキンカレー				A キャベツとベーコンのパペロンチーノ				A 親子丼				A たぬきうどん				A ジャコ炒飯					
	B 鯖の七味焼き				B 野菜炒め				B スパニッシュオムレツ				B 白身魚のコーンマヨ焼き				B 豚しゃぶ胡麻風味				B 水餃子の五目あん				B 鶏肉のサラダ仕立て					
	A・B共通メニュー フルーツ白玉 にらと卵のスープ				A・B共通メニュー 揚げ餃子 わかめスープ				A・B共通メニュー 青りんごゼリー キャベツと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー シュークリーム コンソメジュリアン				A・B共通メニュー フルーチェ 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 竹輪天ぷら もやしとわかめの味噌汁				A・B共通メニュー ヨーグルト 春雨スープ					
	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	745	23.9	17.0	4.6	993	33.4	31.5	10.2	827	18.3	17.8	4.2	978	18.5	46.4	5.0	772	32.4	20.9	5.0	756	19.3	10.0	7.2	722	19.5	13.6	5.5		
B定食	879	26.7	25.2	3.6	801	19.3	24.3	5.0	820	23.8	18.7	3.3	801	21.2	25.6	3.3	820	29.9	24.9	2.5	856	16.9	24.1	4.9	836	25.6	27.8	2.8		
夕食	ごちそうメニューの日				A				A				MEGA ポテト付き				A				A				A					
	ミラノ風ビーフカツレツ				A ポークソテーBBQソース				A 鶏の唐揚げ				ハンバーグステーキ デミグラスソース				A 青椒肉絲				A 豚バラと豆腐のトマト旨煮				A ミックスフライ					
	B 豚肉と蓮根の味噌炒め				B 揚げ豆腐と蒸し野菜の黒酢あん				B 肉野菜団子の煮込み				B イカと野菜のカキ油炒め				B 豚肉野菜巻きフライ				B 白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て				B 厚揚げと挽き肉の中華炒め					
	A・B共通メニュー 冷奴 キャベツと玉葱のスープ				A・B共通メニュー 大学芋 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ほうれん草のお浸し 豆腐とわかめの味噌汁				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 キャベツと胡瓜の塩昆布和え わかめと玉葱の卵スープ				A・B共通メニュー ブロッコリーのごま和え 玉葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 青梗菜ともやしのナムル 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	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	993	29.8	24.3	6.1	1087	30.3	28.1	3.9	841	29.6	21.5	3.7	932	25.8	25.3	4.6	776	24.2	17.0	5.0	907	29.4	31.8	5.5	779	16.8	20.2	3.4		
B定食	795	22.9	16.7	4.5	930	22.2	19.9	3.1	641	18.3	5.7	5.1	776	18.7	12.0	3.6	703	15.9	16.1	2.2	603	19.5	7.0	4.1	822	29.0	25.9	4.9		

*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。

Weekly Menu



日曜日	11月7日 (月)				11月8日 (火)				11月9日 (水) 混ぜご飯の日				11月10日 (木)				11月11日 (金) 炊込みご飯の日				11月12日 (土)				11月13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 春雨の中華和え物 きんぴらごぼう				A・B共通メニュー チキンナゲット スパゲッティ・サラダ ひじきと大豆の煮物				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 ベーコンスクランブルエッグ ポテトサラダ 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー かぼちゃのコロッケ マカロニサラダ 厚揚げのそぼろあん				A・B共通メニュー だし巻き卵 ブロッコリーとトマトの中華和え わかめのツナ炒め				A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん スパゲッティ・サラダ ほうれん草と人参のソテー			
	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	840	25.3	21.3	3.6	827	25.1	22.1	3.7	880	28.7	26.6	2.8	928	29.7	36.0	3.0	955	26.4	30.2	3.0	738	21.8	18.5	2.8	815	21.5	21.7	3.4
B定食	611	21.6	28.7	4.3	598	21.4	29.5	4.4	651	25.0	34.0	3.5	699	26.0	43.4	3.7	726	22.7	37.6	3.7	509	18.1	25.9	3.5	586	17.8	29.1	4.1
昼食	A 豚焼き肉丼				麺の日 ミートソーススパゲティ				A デミカツ丼				A カレーうどん				A クッパ				A 広東麺				A 3色丼			
	B 鯖の香味揚げ				B 豚肉と野菜の塩炒め				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 白身魚のムニエル きのこトマトソース				B アジフライ ラビゴットソース				B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き			
	A・B共通メニュー 黄桃 わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー コーヒゼリー コーンスープ				A・B共通メニュー フルーツヨーグルト コンソメジュリアン				A・B共通メニュー みたらし団子 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー バナナ 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー シュウマイ キャベツと玉葱のスープ				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	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	696	20.5	16.8	3.5	843	20.4	18.0	4.0	779	19.7	21.0	4.4	803	21.4	10.1	7.6	784	22.1	13.5	3.7	962	34.6	21.2	9.1	769	25.5	16.7	4.3
B定食	939	25.7	30.7	3.6	777	20.4	16.3	3.8	822	19.9	21.4	5.1	834	26.9	24.6	4.4	720	20.0	13.3	4.3	961	33.3	27.8	4.9	765	19.1	22.9	3.5
夕食	ごちそうメニューの日 とんてき(四日市)				A 鶏の唐揚げ おろしポン酢				A 豚ロース肉の照り生姜焼き				MEGA ポテト付き ハンバーグ ジンジャーソース				A ささみマヨかつ				A 鶏もも肉のこがし味噌焼き				A ビックメンチカツ			
	B かに玉				B 八宝菜				B いかの中華天ぷら薬味ソース				B 鯖の生姜煮				B 海老と玉子の中華炒め				B さわらのチリソース				B 豚肉と野菜の韓国風スープ煮			
	A・B共通メニュー ザーサイ冷奴 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー キャベツのゆかり和え わかめと玉葱の卵スープ				A・B共通メニュー 白菜の塩昆布和え 豆腐となめこの味噌汁				A・B共通メニュー プリン キャベツと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー 小松菜のなめ茸おろし 春雨スープ				A・B共通メニュー 大根ときゅうりのキムチ和え もやしとインゲンの味噌汁				A・B共通メニュー 枝豆と春雨の中華和え 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	925	33.7	29.9	5.2	809	30.4	23.5	4.6	767	25.6	17.6	4.3	894	25.9	21.6	5.3	931	22.1	35.2	2.9	891	38.2	23.5	7.3	1072	22.6	41.7	3.6
B定食	806	20.4	23.6	3.7	676	20.2	11.5	3.8	782	22.7	16.6	5.1	850	24.2	26.4	3.1	822	26.5	22.0	4.8	712	22.1	11.2	4.2	886	25.2	28.9	4.8

*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。

Weekly Menu



日曜日	11月14日 (月)				11月15日 (火)				11月16日 (水) 混ぜご飯の日				11月17日 (木)				11月18日 (金) 炊込みご飯の日				11月19日 (土)				11月20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 ひじきと大豆の煮物				A・B共通メニュー 春巻 卵入りポテトサラダ 青菜と玉葱の炒め				A・B共通メニュー 鯖の塩焼き マカロニサラダ かぼちゃのそぼろあん				A・B共通メニュー コーンスクランブル 春雨の中華和え物 きんぴらごぼう				A・B共通メニュー 肉入りコロッケ スパゲッティサラダ 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー オムレツ ごぼうサラダ ジャーマンポテト				A・B共通メニュー 肉団子のチリソース ポテトサラダ ブロッコリーのナムル										
	<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
A定食	818	25.5	29.5	3.7	868	18.9	28.9	2.7	938	28.5	29.4	3.2	819	21.9	20.7	2.5	836	19.4	21.3	3.0	834	21.0	24.1	3.0	786	21.0	20.0	3.1							
B定食	589	21.8	36.9	4.4	639	15.2	36.3	3.4	709	24.8	36.8	3.9	590	18.2	28.1	3.2	607	15.7	28.7	3.7	605	17.3	31.5	3.7	557	17.3	27.4	3.8							
昼食	A 葱チャーシュー炒飯				麺の日 カルボナーラ				A 牛すき焼き丼				A 塩ラーメン				A キーマカレー				A かき玉うどん				A スタミナ丼										
	B 餃子の豆板醤ソースかけ				B 揚げサバのおろし和え				B たらの麻婆ソース				B ハムカツとコーンポタージュフライ				B 鶏五目炒り豆腐の磯辺あん				B ゆで豚のピーナッツソースかけ				B 鮭フライ タルタルソース										
	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 ロールケーキ コンソメジュリアン				A・B共通メニュー 温泉玉子 白菜と油揚げの味噌汁				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 チョコムース風 キャベツとわかめの味噌汁				A・B共通メニュー さつま芋天 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ヨーグルト 豆腐となめこの味噌汁										
	<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
A定食	667	15.7	17.4	4.8	928	23.5	33.0	4.4	791	29.5	27.1	4.5	874	27.9	19.0	9.6	771	19.0	25.3	4.1	759	18.6	8.0	7.2	783	21.4	14.9	3.5							
B定食	898	19.6	26.1	4.8	732	19.3	17.7	3.5	731	25.1	16.9	4.4	1125	22.5	49.2	4.0	913	33.0	23.4	4.9	804	30.0	22.9	2.6	864	19.1	26.3	3.1							
夕食	ごちそうメニューの日 ヒレカツ				A 照り煮チキン				A ポークソテーオニオンソース				MEGA ポテト付き 煮込みハンバーグ				A 回鍋肉				A 味噌とんかつ				A チキンクリームシチュー										
	B イカボールと野菜のチリソース				B おでん				B 気仙沼カツオカツ				B 豚肉とインゲンの炒め				B いわし梅しそフライ				B ちくぜん煮				B たらザンギ										
	A・B共通メニュー 冷奴 豚汁				A・B共通メニュー 小松菜ともやしの塩昆布和え 玉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 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー プリン キャベツと玉葱のスープ				A・B共通メニュー ほうれん草のピーナッツ和え にらと卵のスープ				A・B共通メニュー うの花 わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー わかめと大根のレモン和え 春雨スープ										
	<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・ふりかけ 味噌汁				<div style="display: flex; align-items: center;"> サラダバー </div> ナ豆・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	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	744	30.9	17.8	4.0	787	27.7	17.9	4.2	987	28.2	24.9	5.5	800	24.7	20.7	4.1	1093	27.9	44.6	5.9	802	23.3	18.2	5.1							
B定食	743	20.4	15.4	3.2	715	23.0	15.1	5.4	884	21.7	29.3	3.5	734	16.1	16.5	3.5	803	25.7	24.0	2.8	798	22.6	17.0	5.1	673	20.9	7.6	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。

Weekly Menu



日曜日	11月21日 (月)				11月22日 (火)				11月23日 (水) 混ぜご飯の日				11月24日 (木)				11月25日 (金) 炊込みご飯の日				11月26日 (土)				11月27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 マカロニサラダ 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー チキンナゲット スパゲッティサラダ 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 ブロッコリーとトマトの中華和え 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 ごぼうサラダ ひじきと大豆の煮物				A・B共通メニュー かぼちゃのコロッケ 春雨の中華和え物 厚揚げと野菜の煮物				A・B共通メニュー だし巻き卵 ポテトサラダ ハム野菜炒め				A・B共通メニュー 照焼き肉団子 マカロニサラダ 小松菜のおかか和え			
	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	859	26.1	24.3	3.5	828	24.2	22.5	3.2	755	28.2	15.7	3.0	907	30.3	36.5	3.4	895	22.0	22.0	3.9	777	21.3	20.4	3.3	802	22.1	20.1	3.5
B定食	630	22.4	31.7	4.2	599	20.5	29.9	3.9	526	24.5	23.1	3.7	678	26.6	43.9	4.1	666	18.3	29.4	4.6	548	17.6	27.8	4.0	573	18.4	27.5	4.2
昼食	A ハヤシライス				麺の日 けんちんうどん				A 豚塩カルビ丼				A 和風明太子スパゲティ				A タコライス				A 醤油ラーメン				A 豚キムチ丼			
	B 白身魚の衣揚げ 薬味ソース				B 豚肉と野菜のピーマン				B ロールキャベツ 野菜トマトソース				B チャブチェ				B からふとマスのねぎ味噌焼き				B たらと野菜のコチジャンソースがけ				B 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ			
	A・B共通メニュー 黒糖ゼリー 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 フルーチェ 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー シュークリーム キャベツと玉葱のスープ				A・B共通メニュー グレープフルーツ にらと卵のスープ				A・B共通メニュー 焼き餃子 わかめスープ				A・B共通メニュー ヨーグルト 大根と油揚げの味噌汁			
	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	785	14.9	17.4	5.0	879	23.1	12.9	6.5	706	21.2	25.2	4.4	768	21.2	12.2	5.2	588	16.2	13.3	2.2	816	28.2	14.3	9.1	730	22.1	15.2	5.0
B定食	956	24.9	28.8	4.6	992	23.0	16.9	5.6	779	23.1	11.5	3.8	961	14.9	18.2	5.0	702	22.1	11.4	3.2	694	21.3	12.8	3.0	919	27.0	26.3	4.2
夕食	ごちそうメニューの日				A				A				MEGA ポテト付き				A				A				A			
	三元豚ロースかつ				鶏もものレモンペッパーグリル				油淋鶏				カレーバイキング				和風おろしハンバーグ				【たいめいけん】ポテトコロッケ				肉じゃが			
	B つくねと野菜の含め煮				B 豚ニラ玉				B 鯖の七味焼き				B 豆腐の五目炒め				B カニとホタテのクリームコロッケ				B 麻婆春雨				B ホキのカレーマヨ焼き			
	A・B共通メニュー キムチ冷奴 玉葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 海藻とキャベツの中華和え 春雨スープ				A・B共通メニュー オクラの梅おかか和え 玉子スープ				A・B共通メニュー プリン 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー 小松菜のお浸し 長葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー パンサンスー(中華和え物) コーンと玉葱のスープ				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	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	880	29.3	30.0	3.5	830	32.3	27.8	3.1	830	30.4	24.0	4.9	1273	24.5	21.0	4.4	806	26.5	18.0	6.9	985	15.7	36.6	3.0	766	18.3	16.8	4.4
B定食	725	21.2	13.5	4.1	873	31.1	30.4	4.7	822	27.2	26.2	4.4	823	21.6	21.2	3.3	848	15.6	26.7	3.7	798	16.2	16.2	6.0	698	22.4	18.6	3.4

*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。

Weekly Menu



日曜日	11月28日 (月)				11月29日 (火)				11月30日 (水) 混ぜご飯の日				12月1日 (木)				12月2日 (金) 炊込みご飯の日				12月3日 (土)				12月4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・サラダ きんぴらごぼう				A・B共通メニュー 春巻 ハムとブロッコリーのマヨソース かぼちゃのそぼろあん				A・B共通メニュー 鯖の塩焼き ポテトサラダ ひじきと大豆の煮物				A・B共通メニュー コーンスランブル マカロニサラダ ツナじゃが				A・B共通メニュー 野菜コロッケ ごぼうサラダ 青菜と玉葱の炒め				A・B共通メニュー オムレツ 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 パンプキンサラダ ブロッコリーのごま和え			
	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	845	24.5	30.2	3.5	857	19.5	23.5	3.0	862	27.6	28.1	3.3	832	22.8	22.5	2.6	811	17.9	22.4	2.7	840	21.4	21.1	3.0	830	21.8	22.0	3.6
B定食	616	20.8	37.6	4.2	628	15.8	30.9	3.7	633	23.9	35.5	4.0	603	19.1	29.9	3.3	582	14.2	29.8	3.4	611	17.7	28.5	3.7	601	18.1	29.4	4.3
昼食	A 肉ごぼう丼				麺の日 アマトリチャーナ				A ハッシュドビーフ丼 温玉添え				A 札幌味噌ラーメン				A チキンソースかつ丼				A きつねうどん				A 叉焼炒飯			
	B さばの一口立田揚げ				B 野菜炒め				B 揚げ豆腐の肉味噌あんかけ				B ポークビーンズ				B 鯖のみぞれ煮				B ソーセージのカツ				B 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め			
	A・B共通メニュー 杏仁フルーツ 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー エクレア コーンスープ				A・B共通メニュー 黄桃 キャベツと玉葱のスープ				A・B共通メニュー 揚げ餃子 コンソメジュリアン				A・B共通メニュー カルピスゼリーフルーツ 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー 竹輪天ぷら 玉葱と油揚げの味噌汁				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
A定食	768	20.6	12.6	4.8	805	21.0	18.7	4.1	755	18.7	23.1	4.4	1055	32.6	31.1	12.7	739	19.9	14.8	4.3	778	20.8	11.0	7.2	738	16.7	17.7	4.2
B定食	948	25.2	30.7	3.7	693	15.8	15.5	4.9	858	23.7	22.8	4.2	947	36.4	29.0	5.2	938	27.2	28.7	3.2	831	21.1	20.6	3.9	815	22.4	21.1	2.8
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 豚ロース味噌焼き				A 鶏の唐揚げ ジャガバター風味				MEGA ポテト付き アンガスハンバーグステーキ ジンジャーソース				A チキンとキャベツのトマトシチュー				A シーフードミックスフライ				A タンドリーチキン			
	B フーチャンブル				B イカと野菜のフリッター チリソース				B 茹で豚とブロッコリーのねぎソース				B 魚介と野菜のヘルシー塩炒め				B アジフライ おろしポン酢				B 肉野菜団子の煮込み				B 白身魚のベジマヨ焼き			
	A・B共通メニュー 冷奴 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ツナキャベツ もやしとインゲンの味噌汁				A・B共通メニュー インゲンの胡麻和え わかめスープ				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 ワカメともやしのごま塩和え コーンと玉葱のスープ				A・B共通メニュー キュウリの中華和え 豆腐となめこの味噌汁				A・B共通メニュー 大根の塩昆布和え 春雨スープ			
	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	1122	23.8	52.0	4.3	836	30.8	26.0	5.6	982	31.4	34.5	3.5	1067	36.7	28.8	4.5	748	29.0	17.9	4.0	848	22.6	24.6	3.4	711	33.3	14.2	4.5
B定食	773	31.9	19.5	3.6	870	19.2	24.1	3.6	755	22.9	21.9	3.1	749	25.0	9.3	3.9	810	25.3	19.5	5.3	660	17.6	7.7	5.0	762	18.5	23.1	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。