











Weekly Menu



日曜日	9月5日 (月)	9月6日 (火)	9月7日 (水)	9月8日 (木)	9月9日 (金)	9月10日 (土)	9月11日 (日)
朝食	 ご飯 パン ご飯 パン				温泉玉子 切干大根 ミックスサラダ キャベツとわかめの味噌汁 牛乳 ご飯 E P F C Salt 762 24.3 15.8 135.0 2.9 kcal 〇 〇 〇 〇 〇 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに ● ●		
					チキンカレー 〇 かぼちゃ挽肉フライ ミックスサラダ デザートetc. もやしと人参のスープ E P F C Salt 1,143 29.4 34.5 185.8 4.8 kcal 〇 〇 〇 〇 〇 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに ● ●		
昼食	 A B A B			鶏唐揚げの甘酢かけ 〇 マカロニサラダ ミックスサラダ わかめと油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク E P F C Salt 1,033 31.0 36.0 147.9 3.5 kcal 〇 〇 〇 〇 〇 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに ● ● ●			
				とんかつ おろしポン酢 〇 ワカメと玉葱の中華和え ミックスサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク E P F C Salt 903 24.8 30.1 137.8 5.0 kcal 〇 〇 〇 〇 〇 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 鶏卵 えび かに ● ● ●			
夕食	 A B A B						

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 H: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	9月12日 (月)	9月13日 (火)	9月14日 (水)	9月15日 (木)	9月16日 (金)	9月17日 (土)	9月18日 (日)
朝食	セルフサンドの日 フランクフルト ブロccoliの和風マスタード和え ミックスサラダ 大根と油揚げの味噌汁 牛乳 ご飯 or ドッグパン	納豆 里芋のそぼろあんかけ ミックスサラダ 玉葱と竹輪の味噌汁 ジョア ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	和風スクランブル ウィンナーと野菜のケチャップ炒め バナナ 豆腐となめこの味噌汁 牛乳 ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	お茶漬けの日 温泉卵 キャベツとコーンの炒め ミックスサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 コーヒー牛乳 ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	ロールパンの日 チキンナゲット 大豆と枝豆とコーンのサラダ ミックスサラダ 白菜とわかめの味噌汁 牛乳 ご飯 or ロールパン・ジャム・マーガリン	がんもの煮物 マカロニサラダ ミックスサラダ わかめとえのきの味噌汁 ジョア ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	シリアルの日 肉団子 きのこのスクランブルエッグ ミックスサラダ キャベツとわかめの味噌汁 牛乳 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン & シリアル
	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt
	786 21.8 23.7 126.5 3.2 666 22.7 33.1 73.2 4.4	725 24.2 7.8 143.4 2.4 605 25.1 17.2 90.1 3.6	842 23.5 25.4 135.2 2.8 722 24.4 34.8 81.9 4.0	763 21.7 19.9 136.2 2.9 643 22.6 29.3 82.9 4.1	811 24.3 23.4 131.8 2.7 691 25.2 32.8 78.5 3.9	730 18.2 13.9 137.1 4.1 610 19.1 23.3 83.8 5.3	873 23.0 26.8 139.7 2.8 753 23.9 36.2 86.4 4.0
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
昼食	A 旬 クリームシチュー	スタミナラーメン	豚塩カルピ丼	竹輪うどん	ポークカレー	チキンライス	ビビンバ
	B 魚介と野菜のヘルシー塩炒め	チキンカツとイカフライ	揚げ餃子の四川ソース	茄子と豚肉のピリ辛炒め	白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て	○	○
	エッグサラダ ミックスサラダ 牧場の朝ヨーグルト わかめと玉葱の卵スープ	大根ときゅうりのキムチ和え 茹で野菜(キャベツ&コーン) 黄桃缶 わかめとえのきの味噌汁	カリフラワーのじゃこ梅ひたし ミックスサラダ しっかりとら焼きカスタード チンゲン菜と大根の中華スープ	ポテトのそぼろあん スチーム野菜(もやし&人参) フルーチェ ミックスオレンジ キャベツと玉葱の味噌汁	蒸し鶏とキャベツのサラダ 茹で野菜(蓮根&ヤングコーン) 三色寒天ゼリー コンソメジュリアン	ヒレカツ ミックスサラダ ソフトシェイククリーム 豆腐とねぎの生姜スープ	わかめのツナ炒め ミックスサラダ グレープフルーツゼリー 大根と油揚げの味噌汁
	A定食が麺類の場合とB定食にはご飯が付きます。						
E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt
1,050 28.5 33.4 165.7 6.8 856 29.3 18.3 145.0 3.8	851 28.4 15.5 151.2 8.6 837 21.1 22.0 143.7 2.9	917 26.2 28.6 144.1 4.2 973 24.2 23.1 169.1 5.4	839 19.4 11.2 163.0 5.9 850 24.7 26.2 133.1 3.5	1,025 27.0 34.3 159.4 4.4 796 25.4 20.7 131.6 4.0	1,053 35.0 33.8 156.5 6.5	914 25.0 26.7 146.1 4.9	
アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
夕食	A 豚ロースの竜田揚げ	和風ハンバーグの玉葱葱塩ソース	青椒肉絲	チキンとキャベツのトマトシチュー	ビックメンチカツ	きんぴら牛焼肉	鶏の南蛮漬け
	B 鯖の味噌煮	豆腐の五目炒め	白身魚のグリル 野菜たっぷりトマトソース	豚肉野菜巻きフライと白身魚フライ	肉じゃが	○	○
	ポテトの醤油バター風味 ミックスサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	ツナサラダ ミックスサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	にんじんのたらこ炒め ミックスサラダ わかめと油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	ブロccoliとコーンのマヨソース ミックスサラダ 大根と油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	キャベツの梅しらす和え 茹で野菜(もやし&三色ピーマン) 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	蒸し鶏ときこのパンパンソース ミックスサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	里芋の野菜あんかけ ミックスサラダ ほうれん草と麩の味噌汁 ご飯・フリードリンク
	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt
1,007 30.1 38.3 136.4 3.0 1,036 28.2 34.0 151.4 4.2	903 27.7 33.4 127.0 4.8 927 28.7 32.2 133.2 3.7	806 31.8 16.8 136.4 5.5 701 27.9 11.1 125.0 3.5	977 40.3 35.5 130.0 4.2 862 21.1 29.3 132.1 3.3	999 23.0 37.6 146.1 3.3 840 28.6 19.6 142.9 4.5	873 23.6 27.1 139.4 3.7	899 31.6 22.1 144.1 3.7	
アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	

栄養師表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 H: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。

