

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 Salt: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。

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 Salt: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	11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)	11月20日 (日)
 朝食	ロールパンの日 ブレンオムレット	お茶漬けの日 鯖の塩焼き	ミックススクランブル	セルフサンドの日 ハンバーグ	肉野菜炒め	鶏団子の南蛮風	シリアルの日 野菜と ベーコンのスクランブルエッグ
	ウインナーと野菜のソテー キウイ 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳 ご飯 or ロールパン・ ジャム・マーガリン	はすのきんぴら だし巻き卵 小松菜と油揚げの味噌汁 ジョア ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	ハム ミックスサラダ もやしとわかめの味噌汁 牛乳 ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	フライドポテト ビヒダスヨーグルト 大根と油揚げの味噌汁 コーヒール牛乳 ご飯 or ドックパ ン	温泉玉子 ミックスサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 牛乳 ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	切干大根 納豆 キャベツとわかめの味噌汁 ジョア ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	ポテトと鮭のホクホク和え ミックスサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 ご飯 or 食パン・ジャム・ マーガリン & シリアル
	E P F C Salt 758 20.8 19.0 131.3 2.8 594 18.6 29.6 64.6 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 839 25.4 20.6 137.4 3.2 719 24.9 29.7 84.1 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 736 20.4 19.3 125.3 2.5 616 19.9 28.4 72.0 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 838 23.9 16.7 150.9 4.4 536 20.9 18.9 71.9 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 766 26.6 19.7 124.3 2.5 646 26.1 28.8 71.0 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 794 24.8 13.8 146.6 3.2 674 24.3 22.9 93.3 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 911 23.9 32.2 136.3 3.1 866 24.8 41.4 99.7 4.7 kcal g g g g
	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 ツナコーンピラフ	五目味噌ラーメン	豚焼き肉丼	カレーうどん	ハヤシライス	親子丼	ソース焼きそば
	B 八宝菜	鶏肉の生姜焼き	梅しそ竜田揚げと焼きコロッケ	鶏もも肉のみぞれ煮	鯖の香味揚げ		
	ささみしそ巻きフライ ミックスサラダ プリン キャベツと玉葱のスープ	シュウマイ 白菜のお浸し オレンジ もやしと人参のスープ	かぼちゃとベーコンの和風煮 ミックスサラダ たいやき 春雨スープ	竹輪の磯辺揚げ ミックスサラダ 青りんごゼリー わかめと玉葱の味噌汁	ごぼうサラダ ブロッコリーのナムル みかん缶 コンソメジュリアン	揚げだし豆腐 スチーム野菜(もやし&チンゲン菜) フルーチェ ミックスベリー 大根と油揚げの味噌汁	ほうれん草のピーナッツ和え ミックスサラダ 杏仁フルーツ チンゲン菜と玉葱の中華スープ
	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 883 26.7 20.3 153.9 4.7 953 27.8 29.0 149.7 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 899 31.7 18.0 151.9 7.5 843 29.9 19.4 138.6 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 930 24.9 19.5 172.3 3.5 872 20.4 17.3 165.8 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 903 24.8 13.5 169.9 6.1 908 31.1 20.1 150.3 5.6 kcal g g g g	E P F C Salt 955 22.0 31.9 150.1 5.8 1,040 25.3 42.1 135.6 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,016 37.2 29.2 154.7 5.7 kcal g g g g	E P F C Salt 925 25.3 17.7 177.2 6.8 kcal g g g g
	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 ボークソテー 和風ソース	昆布の日 日本唐揚協会認定 とろろ昆布の和風唐揚げ	アジフライ	和風マーボ豆腐	鶏の照り焼きミックスチーズ風味	回鍋肉	ささみチーズフライ
	B かに玉	豚肉と野菜の韓国風スープ煮	鶏肉のマヨ味噌焼き	きんぴら焼肉	いかの中華天ぷら薬味ソース		
	キャベツとチャーシューの中華和え スチーム野菜(もやし&人参) 白菜とわかめの味噌汁 ご飯・フリードリンク	ツナマヨポテト ミックスサラダ キャベツと玉葱の味噌汁 ご飯・フリードリンク	玉葱のおかか和え ミックスサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯・フリードリンク	春雨の中華和え ミックスサラダ チンゲン菜と大根の中華スープ ご飯・フリードリンク	青菜と高野豆腐の煮浸し ミックスサラダ なめことわかめの味噌汁 ご飯・フリードリンク	白滝ときのこのピリ辛炒め ミックスサラダ わかめスープ ご飯・フリードリンク	れんこんのカレーマヨ和え ミックスサラダ マカロニと野菜のスープ ご飯・フリードリンク
	E P F C Salt 847 29.7 27.6 120.7 3.9 824 18.6 24.6 135.4 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,103 41.9 42.0 142.9 3.5 880 25.8 28.8 133.7 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 818 26.8 21.3 132.3 3.2 916 39.1 35.1 115.0 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 824 32.3 20.4 132.0 4.0 785 23.0 16.2 143.1 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 926 46.0 31.0 118.4 4.6 804 24.3 16.7 138.3 5.8 kcal g g g g	E P F C Salt 806 24.2 20.7 137.8 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 902 26.8 26.8 141.5 2.9 kcal g g g g
	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 ● ● ● ● ●

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 Salt: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21日 (月)	11月22日 (火)	11月23日 (水)	11月24日 (木)	11月25日 (金)	11月26日 (土)	11月27日 (日)
朝食	ロールパンの日 目玉焼き	厚揚げのそぼろあん	コーンスクランブル	セルフパンドの日 かぼちゃ焼肉フライ	お茶漬けの日 アジの照り焼き	肉団子のクリーム煮	シリアルの日 牛肉コロッケ
	いんげんとベーコンのソテー バナナ 小松菜と油揚げの味噌汁 牛乳 ご飯 or ロールパン・ ジャム・マーガリン	ブロッコリーのゴマ和え 納豆 白菜とえのきの味噌汁 ジョア ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	ウィナー ミックスサラダ 大根とわかめの味噌汁 牛乳 ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	マカロニサラダ ミックスサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳 ご飯 orドックパン	五目豆 大根おろし 白菜と油揚げの味噌汁 ヤクルト ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	ツナキャベツ 温泉玉子 小松菜と油揚げの味噌汁 ジョア ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	ベーコンとピーマンのソテー ミックスサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 牛乳 ご飯 or 食パン・ジャム・ マーガリン & シリアル
	E P F C Salt 723 20.4 15.3 133.3 3.0 559 18.2 25.9 66.6 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 739 27.7 14.0 128.5 2.6 619 27.2 23.1 75.2 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 863 25.5 30.6 126.6 3.2 743 25.0 39.7 73.3 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 860 20.9 24.0 145.0 2.7 558 17.9 26.2 66.0 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 711 24.5 9.1 135.4 3.4 591 24.0 18.2 82.1 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 860 27.3 23.7 136.7 3.6 740 26.8 32.8 83.4 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 835 21.0 26.7 138.4 2.8 790 21.9 35.9 101.8 4.4 kcal g g g g
	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー
昼食	A スパゲッティーミートソース	塩バター風コーンラーメン	かき揚げ卵とじ丼	豚汁うどん	牛すじカレー	焼きうどん(ソース味)	中華丼
	B きゃべつメンチカツ	鶏もも肉のこがし味噌焼き		鶏の黒胡椒炒め	和風おろし豚焼肉		
	チーズサラダ 茹で野菜のゴマ風味 愛玉子 わかめと玉葱の卵スープ	切干大根の炒め煮 ミックスサラダ エクレア 麩とワカメのすまし汁	キャベツのゆかり和え おくらのお浸し いちごゼリー 豆腐となめこの味噌汁	味噌ポテト ミックスサラダ パイン寒天ゼリー チンゲン菜ともやしの中華スープ	ごぼうのポテトサラダ キャベツのお浸し 洋梨 もやしと人参のスープ	蓮根はさみ揚げ ミックスサラダ 黒糖ゼリー 豆腐とわかめの味噌汁	ワカメともやしのごま塩和え ミックスサラダ カップヨーグルト わかめスープ
	A定食が麺類の場合とB定食にはご飯が付きます。						
夕食	A	B	A	B	A	B	A
	E P F C Salt 1,018 30.9 24.3 173.7 4.4 1,005 25.4 32.9 155.6 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 907 28.7 20.4 153.5 7.3 983 40.9 32.7 135.2 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 936 24.1 21.7 164.6 5.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,026 24.2 22.0 183.7 5.9 1,110 29.6 33.5 177.6 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 853 23.2 19.6 152.8 4.8 818 21.8 22.4 137.1 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,087 29.2 26.2 184.5 8.1 kcal g g g g	E P F C Salt 827 23.7 18.4 147.3 5.0 kcal g g g g
	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー
	A	B	A	B	A	B	A
夕食	A	B	A	B	A	B	A
	鶏肉の治部煮	豚肉野菜巻きフライと 玉子サラダフライ	鶏肉のサラダ仕立て	豚肉のクリーム煮	チキンソテー 和風キノコソース	ささみマヨかつ	牛南蛮焼き
	さわらのチリソース	鯖のコーンマヨ焼き		鮭フライとクリーミーコロッケ	麻婆茄子		
	こんにゃくと蓮根のきんぴら ミックスサラダ わかめと玉葱の味噌汁 ご飯・フリードリンク	ごぼうとひじきのサラダ ミックスサラダ もやしと油揚げの味噌汁 ご飯・フリードリンク	わかめと大根のレモン和え ミックスサラダ 野菜スープ ご飯・フリードリンク	お豆とツナのおニオンサラダ ミックスサラダ 洋野菜のスープ ご飯・フリードリンク	かぼちゃのカレー煮 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	小松菜のなめ茸おろし ミックスサラダ 春雨スープ ご飯・フリードリンク	大根のそぼろあん ミックスサラダ にらと卵のスープ ご飯・フリードリンク
	E P F C Salt 826 30.3 16.6 144.0 5.4 777 24.6 14.3 138.9 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 790 18.5 22.6 131.9 3.2 1,016 26.5 47.2 119.4 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 897 36.3 32.8 118.4 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 835 27.9 22.1 136.5 3.8 874 22.4 25.6 142.0 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 923 39.3 29.3 129.8 4.3 886 24.6 25.6 144.5 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 791 21.6 20.8 133.3 1.8 kcal g g g g	E P F C Salt 846 22.5 28.2 127.6 3.9 kcal g g g g
	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー	ご飯パン アレルギー

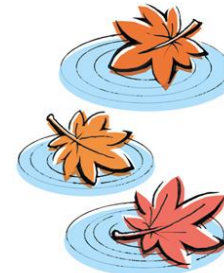
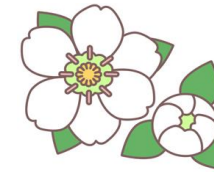
栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 Salt:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。



Weekly Menu



日 曜日	11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)
朝食	ロールパンの日 ジャーマンポテト	お茶漬けの日 からふとマスの塩焼き	ミックススクランブル
	ソーセージとキャベツのフレンチサラダ 温泉玉子 大根とわかめの味噌汁 牛乳 ご飯 or ロールパン・ ジャム・マーガリン	ひじきと大豆の煮物 大根おろし わかめと玉葱の味噌汁 ヤクルト ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	ウィンナー 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
	E P F C Salt 837 24.2 24.3 134.7 3.1 673 22.0 34.9 68.0 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 636 22.5 6.2 124.5 2.5 516 22.0 15.3 71.2 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 797 24.1 21.6 131.2 2.9 677 23.6 30.7 77.9 4.1 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ● ● ●
昼食	A タコライス	横浜もやしあんかけラーメン	ブルコギ丼
	B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き	肉団子と野菜の スープカレー煮	豚肉のトマト煮込み
	パンサンスー(中華和え物) ミックスサラダ パイン缶 コーンと玉葱のスープ	春巻 スチーム野菜 (キャベツ&三色ピーマン) チーズパバロシュクリーム 白菜とわかめの味噌汁	白菜の塩昆布和え ミックスサラダ 蒟蒻ピーチゼリー チンゲン菜と大根の中華スープ
	A定食が種類の場合とB定食にはご飯が付きます。		
夕食	A ヒレカツとハムカツ	アングスピーフハンバーグの トマト煮込み	NEW! 鶏肉のオニオン焼き
	B 鶏肉と野菜のうま煮		鯖の味噌煮
	ペンネナポリタン ミックスサラダ キャベツとわかめの味噌汁 ご飯・フリードリンク	れんこんポテトサラダ ミックスサラダ マカロニと野菜のスープ ご飯・フリードリンク	そば肉じゃが 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
	E P F C Salt 976 26.6 22.7 170.1 5.7 825 26.5 21.7 136.6 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 832 33.6 21.5 128.9 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 947 44.0 30.2 129.1 3.7 969 32.0 31.3 137.8 4.4 kcal g g g g
夕食	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ● ● ●



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 Salt: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。