



日曜日

朝食

昼食

夕食

ご飯
パン

ご飯
パン

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

10月1日
(土)

シリアルの日
肉団子のクリーム煮

ごぼうのマカロニサラダ
ミックスサラダ
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 & シリアル

E	P	F	C	Salt
839	22.9	23.1	140.5	3.5
719	23.8	32.5	87.2	4.7
kcal	g	g	g	g

アレルギー

10月2日
(日)

だし巻き卵

ベーコンとピーマンのソテー
ミックスサラダ
豆腐とわかめの味噌汁
ジョア ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン

E	P	F	C	Salt
694	20.3	14.2	131.0	2.8
574	21.2	23.6	77.7	4.0
kcal	g	g	g	g

アレルギー

焼肉ピラフ

かつ丼

キャベツメンチカツ
ミックスサラダ
みかん寒天ゼリー
わかめスープ

ほうれん草のピーナッツ和え
ミックスサラダ
エクレア
小松菜と油揚げの味噌汁

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
1,022	26.1	29.0	168.3	6.1
kcal	g	g	g	g

アレルギー

豚肉と根菜の甘辛きんぴら

チャプチェ

蒸し鶏のピリ辛和え
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

お豆とツナのオニオンサラダ
ミックスサラダ
チンゲン菜ともやしの中華スープ
ご飯・フリードリンク

E	P	F	C	Salt
868	29.8	18.0	152.9	4.8
kcal	g	g	g	g

アレルギー

E	P	F	C	Salt
983	22.5	23.6	174.2	5.3
kcal	g	g	g	g

アレルギー

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	10月3日 (月)	10月4日 (火)	10月5日 (水)	10月6日 (木)	10月7日 (金)	10月8日 (土)	10月9日 (日)
 朝食	ロールパンの日 プレーンオムレツ 	納豆	お茶漬けの日 からふとマスの塩焼き 	セルフサンドの日 ミックススクランブル 	厚揚げと野菜の生姜煮	シリアルの日 ツナオムレツ	ミートボールのデミトマトソース煮
	ソーセージとキャベツのフレンチサラダ バナナ 大根と油揚げの味噌汁 牛乳 ご飯 or ロールパン・ ジャム・マーガリン	ピーマンジャコ昆布 ミックスサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 ジョア ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	ひじきと大豆の煮物 大根おろし 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	ハム野菜炒め ミックスサラダ 大根とわかめの味噌汁 コーヒー牛乳 ご飯 or ドッグパン	ゆで卵 ミックスサラダ キャベツとわかめの味噌汁 牛乳 ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	パンネと三色ピーマンのペペロンチーノ ミックスサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳 ご飯 or 食パン・ジャム・ マーガリン & シリアル	しめじのおかか和え ミックスサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ジョア ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン
	E P F C Salt 710 19.1 14.2 130.8 2.5 546 16.9 24.8 64.1 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 676 23.6 7.1 133.4 3.1 556 23.1 16.2 80.1 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 792 30.6 19.1 126.1 2.9 490 27.6 21.3 47.1 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 778 17.3 18.6 139.4 2.8 658 16.8 27.7 86.1 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 755 26.6 18.5 124.0 2.6 635 26.1 27.6 70.7 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 835 23.4 21.5 146.0 5.2 757 22.5 29.3 105.9 6.7 kcal g g g g	E P F C Salt 749 20.8 13.2 141.1 2.9 629 20.3 22.3 87.8 4.1 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ●
 昼食	A メキシカンライス	横浜もやしあんかけラーメン	ブルコギ丼	韓国風うどん	チキンカレー	 イバント秋刀魚の蒲焼玉子丼	海鮮あんかけかた焼きそば
	B ポークシチュー カレー風味	ぶりの竜田揚げ みぞれぼん酢	鶏肉とキャベツのガリパタ炒め	揚げ焼売とピリ辛野菜炒め	目玉焼きフライと デミグラスクロック		
	いかフライ スチーム野菜(もやし&人参) パイナップル 洋野菜のスープ	高野豆腐の卵とじ ミックスサラダ 洋梨 わかめとえのきの味噌汁	ほうれん草ともやしの胡麻和え 茹で野菜(蓮根&ヤングコーン) 蒟蒻ピーチゼリー 春雨スープ	チヂミ(韓国風お好み焼き) ミックスサラダ フルーツヨーグルト 玉子スープ	ツナサラダ ミックスサラダ キウイ コンソメジュリアン	茄子のみぞれ和え ミックスサラダ グレープフルーツゼリー 巻麩とワカメのすまし汁	高野豆腐と野菜の煮物 ミックスサラダ プリン にらと卵のスープ
	A定食が種類の場合とB定食にはご飯が付きます。						
	E P F C Salt 825 23.0 14.1 158.7 3.7 934 28.4 23.7 157.9 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,122 43.9 33.2 162.0 34.0 880 28.5 20.2 146.0 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 912 23.7 23.1 155.7 2.9 862 29.3 21.3 144.0 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 798 20.9 8.4 160.1 7.4 932 25.1 21.1 165.1 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 974 25.9 32.8 151.0 4.5 1,000 23.5 37.8 144.4 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 882 17.3 21.7 156.9 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 908 23.0 29.9 139.6 6.0 kcal g g g g
	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ● ●
 夕食	A セサミチキンソテー	豚肉と白菜のクリーム煮	 新! ウィンナーと野菜の カレーポトフ	ポークソテーオニオンソース	たらの麻婆ソース	ポーク焼肉の胡麻だれ	牛肉の柳川煮
	B 鰯の香り揚げ梅肉ソース	照りマヨチキン	白身魚のフリット ジンジャーソース	いか団子の中華五目あん	豚肉とチンゲン菜の塩レモン炒め		
	春雨水餃子 ミックスサラダ 白菜とわかめの味噌汁 ご飯・フリードリンク	青梗菜とツナの胡麻ポン酢 ミックスサラダ キャベツと玉葱のスープ ご飯・フリードリンク	和風マカロニサラダ 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	カニカマと蓮根のサラダ 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	韓国風カムカムナムル ミックスサラダ 豆腐となめこの味噌汁 ご飯・フリードリンク	蒸し鶏のピリ辛和え 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	チンゲン菜とワカメのチョレギ 風 ミックスサラダ 根菜汁 ご飯・フリードリンク
	E P F C Salt 1,078 42.2 44.4 131.1 3.7 959 28.5 32.6 135.7 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 743 22.1 18.3 128.9 3.2 998 38.9 41.3 122.1 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 935 29.0 28.2 147.1 5.9 867 24.4 22.0 143.6 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 893 29.5 27.4 133.8 4.3 847 19.6 25.5 140.0 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 787 29.2 17.2 131.3 5.2 835 28.0 25.7 129.4 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 876 35.1 22.1 139.6 6.2 kcal g g g g	E P F C Salt 897 30.2 29.4 131.9 5.3 kcal g g g g
	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 海苔生 えび カニ ● ● ●

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。

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。



日曜日	10月24日 (月)	10月25日 (火)	10月26日 (水)	10月27日 (木)	10月28日 (金)	10月29日 (土)	10月30日 (日)
 朝食	ロールパンの日 目玉焼き 	お茶漬けの日 厚揚げのそぼろあん 	セルフサンドの日 コーンスクランブル 	チーズと大葉の竜田揚げ焼き	アジの照り焼き	シリアルの日 肉団子のクリーム煮	温泉玉子
	ポテトとウインナーのカレー炒め バナナ 白菜ともやしの味噌汁 牛乳 ご飯 or ロールパン・ ジャム・マーガリン	ブロッコリーのごま和え ミックスサラダ わかめと玉葱の味噌汁 ジョア ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	クリーミーコロッケ(40g) ミックスサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 ご飯 or ドックパン	ポテトサラダ ミックスサラダ わかめとえのきの味噌汁 ヤクルト ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	野菜と油揚げのごま和え 大根おろし わかめと玉葱の味噌汁 ジョア ご飯 or 食パン・ジャム・マーガリン	ごぼうのマカロニサラダ ミックスサラダ 大根と油揚げの味噌汁 牛乳 ご飯or 食パン・ジャム・ マーガリン & シリアル	ベーコンとピーマンのソテー 納豆 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
	E P F C Salt 748 18.6 16.1 136.8 2.7 584 16.4 26.7 70.1 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 693 22.9 10.3 131.0 2.6 573 22.4 19.4 77.7 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 864 21.4 29.4 133.4 2.6 562 18.4 31.6 54.4 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 859 26.1 23.3 141.9 3.4 739 25.6 32.4 88.6 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 685 23.1 6.8 134.7 2.8 565 22.6 15.9 81.4 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 876 22.7 27.3 140.0 3.5 798 21.8 35.1 99.9 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 730 26.9 17.3 124.2 2.5 610 26.4 26.4 70.9 3.7 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●
 昼食	A おろし豚焼肉丼	タンメン	麻婆豆腐飯	肉ねぎうどん	 篠めし・舞鶴基地業務隊 「牛すじカレー」		
	B 若鶏のジンジャーソース	たらふりッ 香味トマトソース	豚肉ときこのぼん酢炒め	鶏肉と野菜のカレー風味	豆腐つくねと根菜の醤油あん ゆず風味	ブリの生姜焼き	鶏唐揚げとコーンフライ
	胡瓜とカニカマの梅マヨ和え ミックスサラダ 愛玉子 キャベツと油揚げの味噌汁	シュウマイ ミックスサラダ ナチュレヨーグルト 白菜とチンゲン菜の中華スープ	バンサンスー(中華和え物) キャベツのお浸し シュークリーム 竹の子の中華スープ	ポテトの磯辺揚げ ミックスサラダ パイン寒天ゼリー 白菜と油揚げの味噌汁	チーズサラダ スチーム野菜(もやし&チンゲン菜) 洋梨 玉子スープ	豆もやしとひじきのナムル ミックスサラダ 黒糖ゼリー キャベツとえのきの味噌汁	カレー味ピーフン ミックスサラダ グレープフルーツゼリー コンソメジュリアン
	A定食が種類の場合とB定食にはご飯が付きます。						
	E P F C Salt 871 26.2 21.5 148.9 3.9 935 38.7 32.2 125.9 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 898 32.5 15.6 156.6 7.4 844 28.9 18.7 140.8 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 994 31.4 28.5 156.2 7.4 864 25.2 25.2 138.2 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 884 22.7 17.2 160.5 5.3 923 25.3 23.3 160.0 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 900 26.6 19.8 159.8 7.2 869 24.3 20.0 152.4 6.1 kcal g g g g	E P F C Salt 729 25.8 12.8 127.3 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,090 30.4 37.0 162.5 5.0 kcal g g g g
	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●
 夕食	A ケイジャンチキン	豚ロース味噌焼き	 ローストビーフ丼 わさびおろしソース	ゆで豚の柚子味噌ソース	酢豚	チキンカツの和風おろしあん	鰹の竜田揚げ 香味ソース
	B  豚肉とキャベツの レモンクリーム煮	ロールキャベツのハヤシソース		鯖のみぞれ煮	鯖のカレーマヨ焼き		
	茹で野菜のサラダ 白菜のゴマ和え 大根とわかめの味噌汁 ご飯・フリードリンク	大豆の甘辛絡め 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	カリフラワーのカレー煮 ミックスサラダ もやしと人参のスープ ご飯・フリードリンク	厚揚げと山菜のさっと煮 ミックスサラダ 巻麩とワカメのすまし汁 ご飯・フリードリンク	カニカマとわかめの中華サラダ ミックスサラダ 豆腐となめこの味噌汁 ご飯・フリードリンク	切干大根 ミックスサラダ 白菜とわかめの味噌汁 ご飯・フリードリンク	キャベツと胡瓜の塩昆布和え 茹で野菜(蓮根&ヤングコーン) 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 832 37.9 24.0 120.3 4.3 848 26.4 25.1 135.2 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 870 34.7 24.5 128.8 5.6 787 25.0 15.2 143.1 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,076 37.4 3.3 233.3 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 773 28.0 23.4 117.9 3.0 866 27.1 31.0 118.5 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 954 24.8 26.6 156.6 4.2 905 29.6 36.7 114.4 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 926 25.1 25.6 153.6 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 720 24.4 8.6 137.6 4.5 kcal g g g g
	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●	A アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび カニ ● ● ● ● ● ●

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		10月31日 (月)																											
朝食		セルフサンドの日 チキンナゲット 																											
		キャベツとハムのコンソメソテー																											
		キウイ																											
		玉葱と油揚げの味噌汁																											
		牛乳 ご飯 or ドックパン																											
		<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr><tr><td>774</td><td>22.7</td><td>19.9</td><td>131.8</td><td>2.7</td></tr><tr><td>472</td><td>19.7</td><td>22.1</td><td>52.8</td><td>3.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>								E	P	F	C	Salt	774	22.7	19.9	131.8	2.7	472	19.7	22.1	52.8	3.3	kcal	g	g	g	g
E	P	F	C	Salt																									
774	22.7	19.9	131.8	2.7																									
472	19.7	22.1	52.8	3.3																									
kcal	g	g	g	g																									
ご飯パン	アレルギー							<table><tr><td>小麦</td><td>卵</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>えび</td><td>かに</td></tr><tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr></table>	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	●	●	●	●	●	●	●							
小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに																							
●	●	●	●	●	●	●																							
昼食		A	 ハロウィンオムライス																										
		B	ウィンナーと野菜のカレーポトフ																										
		ほうれん草のえごまナムル																											
		ミックスサラダ																											
		プリン																											
		もやしと人参のスープ																											
夕食		B定食にはご飯が付きます。																											
		A	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr><tr><td>784</td><td>14.8</td><td>19.2</td><td>143.8</td><td>3.5</td></tr><tr><td>885</td><td>25.3</td><td>25.7</td><td>144.5</td><td>5.9</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>							E	P	F	C	Salt	784	14.8	19.2	143.8	3.5	885	25.3	25.7	144.5	5.9	kcal	g	g	g	g
		E	P	F	C	Salt																							
		784	14.8	19.2	143.8	3.5																							
		885	25.3	25.7	144.5	5.9																							
		kcal	g	g	g	g																							
B	<table><tr><td>アレルギー</td><td>小麦</td><td>卵</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>えび</td><td>かに</td></tr><tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr></table>							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																						
●	●	●	●	●	●	●	●																						
A	四角いヒレカツ																												
B	鯖の七味焼き																												
ツナとコーンのスパゲティサラダ																													
白菜のゴマ和え																													
大根とわかめの味噌汁																													
ご飯・フリードリンク																													
夕食		A	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>Salt</td></tr><tr><td>850</td><td>26.6</td><td>19.8</td><td>145.3</td><td>5.7</td></tr><tr><td>842</td><td>26.5</td><td>27.2</td><td>121.1</td><td>5.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>							E	P	F	C	Salt	850	26.6	19.8	145.3	5.7	842	26.5	27.2	121.1	5.2	kcal	g	g	g	g
		E	P	F	C	Salt																							
		850	26.6	19.8	145.3	5.7																							
		842	26.5	27.2	121.1	5.2																							
		kcal	g	g	g	g																							
		B	<table><tr><td>アレルギー</td><td>小麦</td><td>卵</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>えび</td><td>かに</td></tr><tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr></table>							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																						
●	●	●	●	●	●	●	●																						
A	四角いヒレカツ																												
B	鯖の七味焼き																												
ツナとコーンのスパゲティサラダ																													
白菜のゴマ和え																													
大根とわかめの味噌汁																													
ご飯・フリードリンク																													

