Weekly Menu

日 曜日	10月1日 (木)	10月2日 (金)	10月3日 (土)	10月4日 (日)	10月5日 (月)	10月6日 (火)	10月7日 (水)	10月8日 (木)
朝食	ご飯・パン 高野豆腐・人参の味噌汁 肉団子の旨煮 卯の花 納豆 牛乳	ご飯・パン レタス・ハムのスープ ミートオムレツ コーンポテト 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 高野豆腐の玉子とじ 海藻のわさび和え 納豆 牛乳	ご飯・パン キャベツ・人参の味噌汁 厚揚げのそぼろあん 大根の塩昆布和え 納豆 牛乳	ご飯・パン 玉葱・水菜のスープ ポテトの醤油バター風味 蒸し鶏ときゅうりの梅和え 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン なめこ・葱の味噌汁 白身フライ キャベツのツナマヨサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン コーン・小松菜のスープ ウインナー ラタトゥイユ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン しめじ・豆苗の味噌汁 和風スクランブル めかぶの酢の物 納豆 牛乳
栄養価 ご飯中	E 1.002 kcal / P 30.4 g / F 34.6 g / C 146.1 g / S 5.2 g	E 744 kcal / P 24.1 g / F 16.5 g / C 128.0 g / S 3.6 g	E 769 kcal / P 26.1 g / F 22.8 g / C 119.9 g / S 4.3 g	E 789 kcal / P 28.8 g / F 22.8 g / C 120.8 g / S 3.8 g	E 788 kcal / P 21.6 g / F 26.0 g / C 120.9 g / S 2.3 g	E 775 kcal / P 26.2 g / F 22.8 g / C 119.8 g / S 2.9 g	E 696 kcal / P 21.5 g / F 17.6 g / C 117.4 g / S 2.2 g	E 763 kcal / P 28.6 g / F 21.3 g / C 118.3 g / S 3.2 g
ご飯小	877 kcal / 27.5 g / 33.2 g / 120.9 g / 5.0 g	619 kcal / 21.2 g / 15.1 g / 102.8 g / 3.4 g	644 kcal / 23.2 g / 21.4 g / 94.7 g / 4.1 g	664 kcal / 25.9 g / 21.4 g / 95.6 g / 3.6 g	663 kcal / 18.7 g / 24.6 g / 95.7 g / 2.1 g	650 kcal / 23.3 g / 21.4 g / 94.6 g / 2.7 g	571 kcal / 18.6 g / 16.2 g / 92.2 g / 2.0 g	638 kcal / 25.7 g / 19.9 g / 93.1 g / 3.0 g
昼食	A 肉味噌温玉丼 ビーンズサラダ はちみつレモンゼリー 竹輪・チンゲン菜の味噌汁	A 蒸し鶏のトマトソースパスタ 野菜サラダ フルーチェ　イチゴ コンソメジュリアン ご飯・パン	A 炒飯 人参とニラのナムル 白桃 中華スープ	A 豚塩カルビ丼 おくらとわかめの酢の物 黒糖ゼリー 白菜・油揚げの味噌汁	A ちくわ天うどん ピーマンマリネ 青りんごゼリー 混ぜご飯	A ガパオライス 野菜サラダ 杏にフルーツ もやし・ごぼうのスープ	A とんこつ醤油ラーメン 餃子 こんにゃくオレンジゼリー ご飯	A 豚丼 インゲンのおかか和え いちごゼリー 人参・ほうれん草の味噌汁
栄養価 ご飯大	E 814 kcal / P 33.1 g / F 22.2 g / C 123.7 g / S 4.7 g	E 1.044 kcal / P 33.8 g / F 14.3 g / C 200.7 g / S 5.2 g	E 586 kcal / P 13.2 g / F 13.8 g / C 103.4 g / S 4.8 g	E 763 kcal / P 22.4 g / F 25.1 g / C 115.3 g / S 4.8 g	E 879 kcal / P 17.2 g / F 8.6 g / C 185.0 g / S 6.0 g	E 664 kcal / P 30.5 g / F 23.7 g / C 86.3 g / S 2.6 g	E 981 kcal / P 27.3 g / F 18.9 g / C 168.9 g / S 10.4 g	E 777 kcal / P 21.4 g / F 22.7 g / C 123.2 g / S 4.8 g
夕食	A 豚肉の生姜焼き B アジフライ AB共通メニュー 切り干し大根 レンコンと玉葱のマヨ和え ご飯 ほうれん草・えのきの味噌汁	A ポークカレー B AB共通メニュー メンチカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	A トリのみぞれ煮 B 焼売のピリ辛野菜あんかけ AB共通メニュー 金平ごぼう 野菜サラダ ご飯 もやし・大根葉の味噌汁	A 豚南蛮 B 肉団子と野菜のスープカレー煮 AB共通メニュー ほうれん草のお浸し ご飯 チゲ風汁	A ささみマヨカツ B 麻婆茄子 AB共通メニュー こんにゃくと野菜の煮物 白菜とツナのポン酢和え ご飯 豆腐・人参の味噌汁	A がんばる人のチカラになるごはん 勝ち飯 B カラフル回鍋肉セット AB共通メニュー	A 豚のケチャップ炒め B 白身魚のジンジャーソース AB共通メニュー ひじき煮 ブロッコリーとコーンのマヨ和え ご飯 もずく・チンゲン菜の味噌汁	A からあげ B 豚肉ときのこのポン酢炒め AB共通メニュー おくらのお浸し ご飯 豚汁
栄養価 Aご飯大	E 1.010 kcal / P 24.5 g / F 53.7 g / C 110.3 g / S 5.5 g	E 996 kcal / P 29.5 g / F 33.5 g / C 149.8 g / S 4.3 g	E 653 kcal / P 28.5 g / F 19.9 g / C 90.9 g / S 4.5 g	E 704 kcal / P 31.0 g / F 24.8 g / C 92.3 g / S 4.2 g	E 834 kcal / P 25.7 g / F 37.8 g / C 101.9 g / S 5.8 g	E 919 kcal / P 35.4 g / F 29.7 g / C 132.4 g / S 3.6 g	E 640 kcal / P 25.5 g / F 22.0 g / C 86.8 g / S 4.1 g	E 837 kcal / P 31.1 g / F 36.0 g / C 99.0 g / S 5.1 g
Aご飯中	941 kcal / 23.3 g / 53.5 g / 94.6 g / 5.5 g	994 kcal / 29.5 g / 33.5 g / 149.4 g / 4.2 g	584 kcal / 27.3 g / 19.7 g / 75.2 g / 4.5 g	635 kcal / 29.8 g / 24.6 g / 76.6 g / 4.2 g	765 kcal / 24.5 g / 37.6 g / 86.2 g / 5.8 g	919 kcal / 35.4 g / 29.7 g / 132.4 g / 3.6 g	571 kcal / 24.3 g / 21.8 g / 71.1 g / 4.1 g	768 kcal / 29.9 g / 35.8 g / 83.3 g / 5.1 g
Bご飯大	809 kcal / 25.8 g / 29.4 g / 114.9 g / 4.6 g		590 kcal / 16.4 g / 12.8 g / 103.5 g / 5.1 g	718 kcal / 26.5 g / 19.4 g / 111.9 g / 5.3 g	589 kcal / 17.2 g / 17.5 g / 94.6 g / 7.6 g		703 kcal / 24.8 g / 26.1 g / 97.2 g / 3.5 g	514 kcal / 22.5 g / 13.4 g / 79.9 g / 3.2 g
Bご飯中	740 kcal / 24.6 g / 29.2 g / 99.2 g / 4.6 g		521 kcal / 15.2 g / 12.6 g / 87.8 g / 5.1 g	649 kcal / 25.3 g / 19.2 g / 96.2 g / 5.3 g	520 kcal / 16.0 g / 17.3 g / 78.9 g / 7.6 g		634 kcal / 23.6 g / 25.9 g / 81.5 g / 3.5 g	445 kcal / 21.3 g / 13.2 g / 64.2 g / 3.2 g

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　S: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。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
・昼食丼のライス量は大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。
・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

Weekly Menu

日 曜日	10月9日 (金)	10月10日 (土)	10月11日 (日)	10月12日 (月)	10月13日 (火)	10月14日 (水)	10月15日 (木)	10月16日 (金)
朝食	ご飯・パン もやし・ハムのスープ チョリソーソーセージと野菜のソテー ブロッコリーのナムル 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 コロッケ ひじきと大豆の煮物 納豆 牛乳	ご飯・パン ふのり・葱の味噌汁 目玉焼き 大根と人参の炒め煮 納豆 牛乳	ご飯・パン ほうれん草・コーンのカレースープ 肉団子のクリーム煮 海藻とオニオンのマリネサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン キャベツ・揚げ玉の味噌汁 サバカレーかつ 切り干し大根煮 納豆 牛乳	ご飯・パン レタス・ハムのスープ きのこスクランブル ウインナーと野菜のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 麩・小松菜の味噌汁 そぼろ肉じゃが ツナキャベツ 納豆 牛乳	ご飯・パン キャベツ・人参のスープ オムレツ 白菜とチャーシュー炒め 野菜サラダ 牛乳
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
ご飯中	767 25.5 23.5 120.3 3.2	731 22.3 18.6 123.5 2.6	782 28.0 23.0 119.5 3.0	877 26.5 28.4 134.6 5.0	1,067 34.2 29.8 154.0 4.9	795 27.2 25.4 118.7 4.1	797 26.8 21.1 129.4 3.8	723 21.8 19.1 120.0 3.6
ご飯小	517 19.6 20.7 69.8 2.8	481 16.4 15.8 73.0 2.2	532 22.1 20.2 69.0 2.6	627 20.6 25.6 84.1 4.6	817 28.3 27.0 103.5 4.5	545 21.3 22.6 68.2 3.7	547 20.9 18.3 78.9 3.4	473 15.9 16.3 69.5 3.2
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
昼食	A トマトカルボナーラ 野菜サラダ フルーチェ　ミックスベリー コンソメジュリアン ご飯・パン	A ベーコンとコーンのバター醤油チャーハン 切干大根の柚子胡椒風味 りんごゼリー 中華スープ	A チキンクリームシチュー 串カツ 野菜サラダ ご飯・パン	A 豚甘辛炒めうどん おくらおろし グレープフルーツゼリー 混ぜご飯	A そぼろ丼 キャベツの柚子和え 三色寒天ゼリー ネギ・わかめの味噌汁	A もやしあんかけとんこつラーメン 春巻 蒟蒻ピーチゼリー ご飯	A のり弁当風丼 小松菜のお浸し ヨーグルト みつば・厚揚げの味噌汁	A ペペロンチーノ 野菜サラダ チョコムース コンソメジュリアン ご飯・パン
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
ご飯大	1,307 40.6 41.5 197.5 5.6	820 15.7 26.8 132.0 5.0	989 30.9 32.4 145.4 4.4	937 23.3 19.3 169.5 6.1	702 30.2 20.4 104.9 6.3	980 29.0 19.7 169.7 9.2	910 26.8 38.4 116.5 4.8	1,239 38.5 31.4 204.9 6.0
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
夕食	A ハヤシライス	A 豚と野菜のしゃぶしゃぶ風	A 豚きんぴら	A カツ皿	１０月お誕生日会 A 和風おろしハンバーグ	A 豚肉の粗挽きペッパー	A 豚キムチ炒め	A キーマカレー
	B	B 白身魚のフリット　レモンおろし醤油	B 餃子の五目あん	B さわらのニンニクバターソース	B やきそば	B 豚肉野菜巻きフライとコーンフライ	B アジの竜田揚げ香味ソース	B
	AB共通メニュー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	AB共通メニュー 大根とエンドウ豆のコンソメ煮 レンコンと人参のピクルス ご飯 白菜・油揚げの味噌汁	AB共通メニュー 青梗菜の辛子醤油 ご飯 ちゃんこ風汁	AB共通メニュー かぼちゃのカレー煮 もやしときくらげの香味和え ご飯 みつば・玉葱の味噌汁	AB共通メニュー フライドポテト 野菜サラダ きのこの炊き込みご飯 豆腐の生姜スープ プリンタルト	AB共通メニュー 厚揚げと人参の中華炒め ブロッコリーのおかか和え ご飯 豆苗・チンゲン菜の味噌汁	AB共通メニュー あんかけ豆腐 白菜と人参のピリ辛和え ご飯 玉葱・ごぼうの味噌汁	AB共通メニュー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
Aご飯大	1,068 29.8 37.3 159.2 4.6	570 24.5 13.8 90.5 4.6	610 22.0 14.6 99.9 4.2	702 21.9 21.5 107.6 5.0	563 22.1 13.8 90.7 7.0	627 27.7 22.8 82.0 3.8	662 27.6 24.4 88.2 4.2	792 27.6 29.8 108.6 2.8
Aご飯中	1,068 29.8 37.3 159.2 4.6	501 23.3 13.6 74.8 4.6	541 20.8 14.4 84.2 4.2	633 20.7 21.3 91.9 5.0	498 20.9 13.5 76.4 6.8	558 26.5 22.6 66.3 3.8	593 26.4 24.2 72.5 4.2	792 27.6 29.8 108.6 2.8
Bご飯大		692 25.2 21.0 102.8 4.5	627 18.7 16.7 102.9 5.7	724 27.2 26.4 94.8 6.1	778 21.5 25.3 118.8 6.3	555 25.1 16.2 81.8 3.2	602 25.8 14.4 92.3 5.3	
Bご飯中		623 24.0 20.8 87.1 4.5	558 17.5 16.5 87.2 5.7	655 26.0 26.2 79.1 6.1	713 20.3 25.0 104.5 6.1	486 23.9 16.0 66.1 3.2	533 24.6 14.2 76.6 5.3	
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

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　S: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。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。

・昼食丼のライス量は大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。

・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

Weekly Menu

日 曜日	10月17日 (土)	10月18日 (日)	10月19日 (月)	10月20日 (火)	10月21日 (水)	10月22日 (木)	10月23日 (金)	10月24日 (土)
朝食	ご飯・パン すまし汁 アジの塩焼き 五目豆 納豆 牛乳	ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁 豚野菜炒め ポテトサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン もやし・水菜のスープ トマトスクランブル ホウレンソウトコーンのソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン キャベツ・揚げ玉の味噌汁 ウインナー おくらのわさび醤油 納豆 牛乳	ご飯・パン 豆苗・玉葱のスープ ナゲット 枝豆コーンソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 大根葉・人参の味噌汁 ハム野菜炒め ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン レタス・ハムのスープ 肉団子のチリソース 白菜とハムの炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 ニラ玉炒め ひじきと白滝の煮物 納豆 牛乳
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
ご飯中	895 33.5 34.0 120.4 3.4	903 28.6 30.2 135.2 4.0	773 28.1 23.1 117.5 3.4	743 23.1 19.9 122.0 3.1	840 30.3 26.6 124.8 4.1	821 23.8 25.2 128.4 3.7	814 26.4 23.4 127.5 4.3	769 27.5 23.3 116.8 2.7
ご飯小	645 27.6 31.2 69.9 3.0 kcal g g g g	653 22.7 27.4 84.7 3.6 kcal g g g g	523 22.2 20.3 67.0 3.0 kcal g g g g	493 17.2 17.1 71.5 2.7 kcal g g g g	590 24.4 23.8 74.3 3.7 kcal g g g g	571 17.9 22.4 77.9 3.3 kcal g g g g	564 20.5 20.6 77.0 3.9 kcal g g g g	519 21.6 20.5 66.3 2.3 kcal g g g g
昼食	A ケチャップオムライス 野菜サラダ ぶどうゼリー 玉葱・わかめのスープ	A 親子丼 おくらとコーンのわさび醤油マリネ 黒糖ゼリー しめじ・葱の味噌汁	A たぬきうどん なめたけおろし こんにゃくオレンジゼリー 混ぜご飯	A たれカツ丼 野菜サラダ フルーツヨーグルト 白菜・人参の味噌汁	A わかめとんこつラーメン 揚げ餃子 プリン ご飯	A ロコモコ丼 青梗菜ともやしのナムル いちごゼリー 高野豆腐・葱の味噌汁	A ミートソース 野菜サラダ オレンジ コンソメジュリアン ご飯・パン	A 海鮮炒飯 ポテトとアボカドの辛子マヨ 愛玉子 中華スープ
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
ご飯大	600 18.9 18.1 99.4 10.3 kcal g g g g	859 39.3 21.6 132.1 5.2 kcal g g g g	523 11.8 10.1 98.1 5.7 kcal g g g g	927 17.9 33.6 139.0 4.7 kcal g g g g	773 27.2 24.0 110.4 9.0 kcal g g g g	741 32.2 17.3 116.2 3.7 kcal g g g g	553 15.8 15.6 92.5 3.7 kcal g g g g	708 20.4 25.0 103.5 4.3 kcal g g g g
夕食	A とんかつ B 豚肉と白菜のクリーム煮 AB共通メニュー 大根のそぼろあん インゲンの和風マスタード和え ご飯 ほうれん草・えのきの味噌汁	A 和風おろし豚焼肉 B 豆腐ハンバーグ　和風きのこあん AB共通メニュー 小松菜のお浸し ご飯 チゲ風汁	A 【新居浜】　ザンキ B ホキのカレーマヨ焼き AB共通メニュー 根菜の煮物 三種の豆のサラダ ご飯 大根・油揚げの味噌汁	A 豚の甘辛焼き B 揚げ出し豆腐のあんかけ AB共通メニュー つきこんときのこのピリ辛炒め もやしのゆかり和え ご飯 麩・わかめの味噌汁	A 揚げ鶏の葱南蛮だれ B 豚と卵の塩こうじ炒め AB共通メニュー 五目豆 白菜のポン酢和え ご飯 しいたけ・小松菜の味噌汁	A 豚のねぎ塩焼き B 白身魚のパン粉焼きチーズ風味 AB共通メニュー 海藻と玉葱のマリネ ご飯 けんちん汁	A チキンカレー B AB共通メニュー コロッケ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	A メンチカツ　粒マスタードソース B 豚と豆腐のトマト煮 AB共通メニュー カリフラワーのコンソメ煮 おくらの塩昆布和え ご飯 ネギ・もずくの味噌汁
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
Aご飯大	571 15.8 14.9 95.5 3.2	626 28.0 20.0 87.6 3.9	771 32.7 29.6 95.4 4.6	689 23.0 26.8 95.8 5.5	692 30.1 23.9 92.4 4.8	633 22.3 23.3 85.2 5.1	935 25.8 28.8 149.1 3.5	582 14.9 18.9 90.0 3.4
Aご飯中	502 14.6 14.7 79.8 3.2	557 26.8 19.8 71.9 3.9	702 31.5 29.4 79.7 4.6	620 21.8 26.6 80.1 5.5	623 28.9 23.7 76.7 4.8	564 21.1 23.1 69.5 5.1	935 25.8 28.8 149.1 3.5	513 13.7 18.7 74.3 3.4
Aご飯大	579 19.5 17.3 92.0 3.9	649 26.7 16.8 102.2 4.7	649 25.4 22.9 86.6 4.0	686 28.1 24.9 92.8 6.3	583 24.9 11.6 96.9 5.1	564 24.7 15.2 86.0 3.2		662 30.1 21.8 90.0 6.0
Aご飯中	510 18.3 17.1 76.3 3.9 kcal g g g g	580 25.5 16.6 86.5 4.7 kcal g g g g	580 24.2 22.7 70.9 4.0 kcal g g g g	617 26.9 24.7 77.1 6.3 kcal g g g g	514 23.7 11.4 81.2 5.1 kcal g g g g	495 23.5 15.0 70.3 3.2 kcal g g g g	kcal g g g g	593 28.9 21.6 74.3 6.0 kcal g g g g

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　S: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。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。

・昼食丼のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。

・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

Weekly Menu

日 曜日	10月25日 (日)	10月26日 (月)	10月27日 (火)	10月28日 (水)	10月29日 (木)	10月30日 (金)	10月31日 (土)
朝食	ご飯・パン キャベツ・人参の味噌汁 わかめのツナ炒め 温泉玉子 納豆 牛乳	ご飯・パン 玉葱・水菜のスープ おくらのスクランブル ハムとブロッコリーのマヨ和え 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン なめこ・葱の味噌汁 ハンバーグ もやしとほうれん草のナムル 納豆 牛乳	ご飯・パン コーン・小松菜のスープ 照り焼き肉団子 白菜とツナのサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 高野豆腐・人参の味噌汁 豚の味噌コーンバター 小松菜とえのきのみぞれ和え 納豆 牛乳	ご飯・パン レタス・ハムのスープ ミートオムレツ コーンポテト 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 アジの塩焼き 人参とさつま揚げのきんぴら 納豆 牛乳
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
ご飯中	787 29.7 23.4 117.8 3.5	838 29.5 28.5 120.8 3.8	715 25.4 16.8 119.5 3.1	865 29.8 25.5 132.9 5.1	798 30.0 22.1 123.7 3.7	762 25.6 17.0 130.3 4.3	733 26.0 18.6 118.9 2.6
ご飯小	537 23.8 20.6 67.3 3.1 kcal g g g g	588 23.6 25.7 70.3 3.4 kcal g g g g	465 19.5 14.0 69.0 2.7 kcal g g g g	615 23.9 22.7 82.4 4.7 kcal g g g g	548 24.1 19.3 73.2 3.3 kcal g g g g	512 19.7 14.2 79.8 3.9 kcal g g g g	483 20.1 15.8 68.4 2.2 kcal g g g g
昼食	A チキンカツ ピーマンのマリネ パイン缶 厚揚げ・えのきの味噌汁 ご飯	A 和膳 きつねうどん わかめと玉葱の中華和え こんにゃくピーチゼリー 混ぜご飯	A 丼 鶏肉きんぴら丼 おくらのわさび醤油 みかんゼリー 油揚げ・玉葱の味噌汁	A ラーメン 醤油ラーメン 焼売 黄桃缶 ご飯	A 丼 中華丼 ブロッコリーのナムル フルーツ白玉 中華スープ	A パスタ トマトソースパスタ 野菜サラダ フルーチェ　いちご コンソメジュリアン ご飯・パン	A 鶏肉クッパ ピーマン肉フライ 青りんごゼリー
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
ご飯大	663 19.1 17.9 108.7 4.6 kcal g g g g	867 18.7 10.2 175.8 6.2 kcal g g g g	703 21.8 16.0 117.2 3.5 kcal g g g g	821 27.3 10.3 150.9 8.1 kcal g g g g	671 19.5 10.8 127.3 4.6 kcal g g g g	1,098 31.6 21.6 199.1 5.3 kcal g g g g	669 20.5 15.9 112.6 4.7 kcal g g g g
夕食	A ポークソテー　おろしソース B 白身魚のチリソース AB共通メニュー 茄子の柚子醤油 ご飯 豚汁	A 鶏のから揚げ　オーロラソース B 豚と野菜のオイスター炒め AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ご飯 豆腐・白菜の味噌汁	A 豚焼肉ともやしの油淋鶏ソース B 揚げ餃子の野菜甘酢あん AB共通メニュー ビーフン炒め 切干大根の青じそ和え ご飯 玉葱・チンゲン菜の味噌汁	A 肉豆腐 B ミックスフライ AB共通メニュー 大根と油揚げの煮物 小松菜の香味浸し ご飯 ごぼう・人参の味噌汁	A ヒレカツ B 肉団子のデミトマ煮 AB共通メニュー きのこあんかけ豆腐 もやしのピリ辛和え ご飯 ニラ・玉葱の味噌汁	A カレー ポークカレー B AB共通メニュー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	A ビッグメンチカツ B イベント 【ハロウィン】 かぼちゃのパングラタン AB共通メニュー ピリ辛こんにゃく 白菜のお浸し ご飯 もやし・人参の味噌汁
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
Aご飯大	625 22.2 22.1 87.0 5.1	882 28.4 44.6 96.4 5.6	1,046 38.4 33.5 153.9 7.9	527 18.4 16.7 78.2 3.8	631 21.6 17.6 98.2 5.0	989 29.3 33.5 148.1 3.7	832 20.0 36.8 107.9 3.7
Aご飯中	556 21.0 21.9 71.3 5.1	813 27.2 44.4 80.7 5.6	977 37.2 33.3 138.2 7.9	458 17.2 16.5 62.5 3.8	562 20.4 17.4 82.5 5.0	989 29.3 33.5 148.1 3.7	763 18.8 36.6 92.2 3.7
Bご飯大	739 21.0 28.5 101.3 4.0	628 22.5 17.6 99.7 6.2	1,072 27.8 32.2 175.6 7.4	510 23.9 10.5 84.2 3.1	717 22.3 24.4 104.1 5.1		1,008 29.4 34.4 151.2 7.2
Bご飯中	670 19.8 28.3 85.6 4.0 kcal g g g g	559 21.3 17.4 84.0 6.2 kcal g g g g	1,003 26.6 32.0 159.9 7.4 kcal g g g g	441 22.7 10.3 68.5 3.1 kcal g g g g	648 21.1 24.2 88.4 5.1 kcal g g g g	kcal g g g g	939 28.2 34.2 135.5 7.2 kcal g g g g

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　S: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。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。

・昼食丼のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。

・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。