



日曜日	11月9日 (日)	11月10日 (月)	11月11日 (火)	11月12日 (水)	11月13日 (木)	11月14日 (金)	11月15日 (土)	11月16日 (日)	
朝食	ご飯・パン 油揚げ・大根の味噌汁 ピーマン肉詰めフライ 里芋の彩りあんかけ 納豆 牛乳	ご飯・パン コーン・玉葱のスープ 野菜のスクランブルエッグ ラタトゥイユ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン ほうれん草・人参の味噌汁 ハム野菜炒め ごぼうのポテトサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン ベーコン・水菜のスープ チキンナゲット ほうれん草と人参のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 油揚げ・チンゲン菜の味噌汁 ハンバーグ 蒸し鶏のコールスローサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン ポテト・レタスのスープ ブレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 清まし汁 さけの塩焼き 厚焼き玉子 納豆 牛乳	ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁 サバカレーかつ ハム 納豆 牛乳	
	栄養価 ご飯中	E 659 P 20.3 F 21.0 C 103.0 S 2.8	E 672 P 23.2 F 19.1 C 104.7 S 2.6	E 663 P 25.0 F 19.2 C 100.5 S 3.1	E 515 P 20.5 F 20.0 C 63.9 S 3.5	E 640 P 21.1 F 19.5 C 98.2 S 3.1	E 479 P 16.8 F 20.4 C 57.9 S 3.5	E 624 P 23.1 F 16.2 C 99.6 S 3.1	E 674 P 24.0 F 21.6 C 98.4 S 2.6
	ご飯小	503 kcal 17.8 g 20.7 g 65.9 g 2.8 g	493 kcal 20.3 g 18.8 g 62.1 g 2.6 g	507 kcal 22.5 g 18.9 g 63.4 g 3.1 g	411 kcal 17.5 g 17.9 g 45.8 g 3.1 g	484 kcal 18.6 g 19.2 g 61.1 g 3.1 g	375 kcal 13.8 g 18.3 g 39.8 g 3.1 g	468 kcal 20.6 g 15.9 g 62.5 g 3.1 g	518 kcal 21.5 g 21.3 g 61.3 g 2.6 g
昼食	A 野菜旨煮と焼売 もやしときくらげの香味和え りんごゼリー 玉葱・三つ葉の味噌汁 ご飯	A あんかけカツ丼 ブロッコリーとお豆のサラダ 蒟蒻ピーチゼリー もずく・小松菜の味噌汁	A 鶏天丼 いんげんの柚子醤油 ぶどうゼリー 豆腐・わかめの味噌汁	A とんこつ醤油らーめん 揚げ餃子 プリン ご飯	A 豚の生姜焼き丼 ハムとひじきの中華サラダ パイン寒天ゼリー しめじ・大根葉の味噌汁	A ミートソース 野菜サラダ フルーチェ ミックスオレンジ コーン・小松菜のスープ ご飯・パン	A ジャコチャーハン ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え 三色寒天 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	
	栄養価 ご飯大	E 792 P 19.0 F 9.1 C 163.7 S 4.8	E 849 P 18.7 F 11.9 C 165.8 S 5.0	E 652 P 15.9 F 14.9 C 116.4 S 3.1	E 829 P 25.2 F 13.3 C 150.1 S 8.1	E 733 P 28.2 F 18.2 C 117.7 S 5.0	E 808 P 21.8 F 11.3 C 158.8 S 4.5	E 715 P 16.1 F 23.3 C 110.5 S 5.4	E 1,237 P 32.4 F 55.8 C 155.8 S 6.1
		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 豚肉の甘辛炒め	A ポークソテーBBQソース	A 鶏肉のヤンニンソースがけ	A 豚肉とブロッコリーのねぎソース	A 揚げ鶏のねぎ南蛮だれ	A チキンカレー	A ささみのチリソース	A メンチカツレツ粒マスタードソース	
	B さばのキムチマヨ焼き	B アジの竜田揚げ香味ソース	B チーズの日 ポテトチーズグラタン	B 肉団子の野菜あん	B 豚と卵の塩こうじ炒め	B	B 目玉焼きフライ&デミグラスコロッケ	B 豚肉ときのこのこのボン酢炒め	
	AB共通メニュー 蓮根と玉葱のマヨ和え ご飯 けんちん汁	AB共通メニュー 炒り豆腐 大根の梅和え ご飯 麩・白菜の味噌汁	AB共通メニュー 大豆甘辛絡め おくらのわさび醤油和え ご飯 えのき・厚揚げの味噌汁	AB共通メニュー 白菜と人参のピリ辛和え ご飯 チゲ風汁	AB共通メニュー きんぴらごぼう 野菜サラダ ご飯 キャベツ・人参の味噌汁	AB共通メニュー フランク 野菜サラダ 福神漬 牛乳	AB共通メニュー きのこあんかけ豆腐 にらともやしの辛子醤油 ご飯 わかめ・玉葱の味噌汁	AB共通メニュー レンコンサラダ ご飯 ちゃんご風汁	
	栄養価 Aご飯大	E 993 P 24.3 F 25.8 C 170.9 S 5.7	E 888 P 20.1 F 15.8 C 172.0 S 5.2	E 787 P 17.6 F 18.3 C 142.6 S 2.9	E 957 P 34.5 F 29.2 C 143.1 S 4.2	E 1,020 P 23.0 F 40.9 C 146.0 S 5.5	E 864 P 25.1 F 32.2 C 124.7 S 4.5	E 986 P 35.1 F 28.2 C 151.9 S 3.8	E 1,001 P 22.3 F 33.4 C 158.2 S 5.1
	Aご飯中	837 kcal 21.8 g 25.5 g 133.8 g 5.7 g	732 kcal 17.6 g 15.5 g 134.9 g 5.2 g	631 kcal 15.1 g 18.0 g 105.5 g 2.9 g	801 kcal 32.0 g 28.9 g 106.0 g 4.2 g	864 kcal 20.5 g 40.6 g 108.9 g 5.5 g	862 kcal 25.0 g 32.2 g 124.1 g 4.3 g	830 kcal 32.6 g 27.9 g 114.8 g 3.8 g	845 kcal 19.8 g 33.1 g 121.1 g 5.1 g
	Bご飯大	955 kcal 24.6 g 34.3 g 139.5 g 4.7 g	911 kcal 27.6 g 22.2 g 150.6 g 3.8 g	721 kcal 18.1 g 15.5 g 132.7 g 3.7 g	798 kcal 25.7 g 18.9 g 136.6 g 3.0 g	987 kcal 32.5 g 28.0 g 151.4 g 5.4 g	538 kcal 25.7 g 31.9 g 39.3 g 3.5 g	908 kcal 18.9 g 25.8 g 156.0 g 3.4 g	762 kcal 22.0 g 12.1 g 147.0 g 2.9 g
Bご飯中	799 kcal 22.1 g 34.0 g 102.4 g 4.7 g	755 kcal 25.1 g 21.9 g 113.5 g 3.8 g	565 kcal 15.6 g 15.2 g 95.6 g 3.7 g	642 kcal 23.2 g 18.6 g 99.5 g 3.0 g	831 kcal 30.0 g 27.7 g 114.3 g 5.4 g	536 kcal 25.6 g 31.9 g 38.7 g 3.3 g	752 kcal 16.4 g 25.5 g 118.9 g 3.4 g	606 kcal 19.5 g 11.8 g 109.9 g 2.9 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	kcal g g g g	

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太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、太300g/中200gにて、表示をしております。

日曜日	11月25日 (火)					11月26日 (水)					11月27日 (木)					11月28日 (金)					11月29日 (土)					11月30日 (日)														
朝食	ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁					ご飯・パン もやし・水菜のスープ					ご飯・パン 高野豆腐・大根葉の味噌汁					ご飯・パン ポテト・レタスのスープ					ご飯・パン 清まし汁					ご飯・パン わかめ・葱の味噌汁														
	鶏肉団子の甘酢あん キャベツとチャーシューの中華和え 納豆 牛乳					ウインナー ハムとブロッコリーのマヨソース 野菜サラダ 牛乳					厚揚げと野菜の生姜煮 ベーコン 納豆 牛乳					プレーンオムレツ ハム野菜炒め 野菜サラダ 牛乳					ほっけの塩焼き 切干大根 納豆 牛乳					温泉玉子 豚挽肉とインゲンの味噌炒め 納豆 牛乳														
	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					
	607	20.7	15.7	98.6	3.1	615	21.9	22.6	80.9	4.3	699	22.6	22.1	104.4	2.8	598	21.4	27.3	66.1	3.5	600	20.5	20.9	94.1	2.8	639	24.8	18.6	94.8	3.3										
栄養価 ご飯中	451	18.2	15.4	61.5	3.1	511	18.9	20.5	62.8	3.9	543	20.1	21.8	67.3	2.8	494	18.4	25.2	48.0	3.1	444	18.0	20.6	57.0	2.8	483	22.3	18.3	57.7	3.3										
ご飯小	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 チキンソースかつ丼					A わかめとんこつラーメン					A 豚とごぼうの甘辛丼					A カルボナーラ					A チャーハン					A 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん					A					A				
	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 ヨーグルト					焼き餃子 蒟蒻オレンジゼリー					ワカメと玉葱の中華和え みたらし白玉					野菜サラダ オレンジ					コーンポテト 愛玉子					大根の柚子和え 白桃缶														
	チンゲン菜・しいたけの味噌汁					ご飯					大根・もずくの味噌汁					コーン・小松菜のスープ ご飯・パン					中華スープ					玉葱・にらの味噌汁 ご飯														
	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
栄養価 ご飯大	781	27.2	17.4	129.7	4.8	813	27.3	12.2	147.9	8.4	621	18.5	14.3	108.8	3.0	1,000	25.1	31.0	159.1	5.0	567	17.8	9.5	106.8	4.0	836	20.8	16.9	155.1	5.0										
	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 グリルチキンベーコンオニオンソース					A 豚肉のケチャップ炒め					イベント 11月お誕生日会 チキンカツチーストマトソース					A キーマカレー					A ボークソテーオニオンソース					A 豚キムチ炒め					A					A				
	B 回鍋肉					B 焼売のピリ辛野菜あんかけ					B 焼きうどん					B					B 揚げ餃子の南蛮ソース					B 肉団子と春雨のスープ煮					B					B				
	AB共通メニュー かぼちゃのいとこ煮 小松菜の香味浸し ご飯 えのき・ほうれん草の味噌汁					AB共通メニュー つきこんときのこのピリ辛炒め カリフラワーのピクルス ご飯 麩・玉葱の味噌汁					フライドポテト 野菜サラダ 秋の味覚混ぜご飯 のっぺい汁 プリンタルト					AB共通メニュー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬 牛乳					AB共通メニュー ひじき煮 キャベツのお浸し ご飯 大根・人参の味噌汁					AB共通メニュー きゅうりのゆかり和え ご飯 けんちん汁					AB共通メニュー					AB共通メニュー				
	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
	栄養価 Aご飯大	789	23.0	19.7	134.1	3.8	1,170	17.8	54.8	154.6	4.6	852	32.0	20.1	137.6	5.7	867	22.7	32.1	127.7	4.3	898	22.4	21.2	159.5	3.0	1,090	45.7	28.7	167.9	4.8									
Aご飯中	633	20.5	19.4	97.0	3.8	1,014	15.3	54.5	117.5	4.6	696	29.5	19.8	100.5	5.7	865	22.6	32.1	127.1	4.1	742	19.9	20.9	122.4	3.0	934	43.2	28.4	130.8	4.8										
Bご飯大	724	21.4	14.8	131.1	3.7	743	23.2	16.1	131.6	3.5	817	26.0	19.3	141.5	6.5	582	26.5	38.0	35.1	5.2	899	34.2	22.9	143.9	3.3	1,011	29.4	26.8	168.9	6.0										
Bご飯中	568	18.9	14.5	94.0	3.7	587	20.7	15.8	94.5	3.5	661	23.5	19.0	104.4	6.5	580	26.4	38.0	34.5	5.0	743	31.7	22.6	106.8	3.3	855	26.9	26.5	131.8	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

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。