Weekly Menu 11月3日 11月1日 11月2日 11月4日 11月5日 11月6日 11月7日 11月8日 (土) (\square) (月) (火) (金) (土) (水) (木) 曜日 ご飯・パン ご飯・パン ご飯・パン ご飯・パン ご飯・パン ご飯・パン ご飯・パン ご飯・パン すまし汁 わかめ・葱の味噌汁 コーン・玉葱のスープ なめこ・大根葉の味噌汁 ポテト・水菜のスープ 人参・チンゲン菜の味噌汁 もやし・ハムのスープ 高野豆腐・葱の味噌汁 朝 さばの塩焼き 目玉焼き ほうれん草スクランブル 高野豆腐の卵とじ 白身魚フライ 鶏肉団子の甘酢あん ミートオムレツ ひじきと大豆の煮物 食 マカロニサラダ 小松菜とコーンの和え物 さつま芋サラダ ベーコンとポテトのガーリック炒め いんげんの柚子醤油 キャベツとチャーシューの中華和え ほうれん草とコーンのソテー ベーコン 納豆 野菜サラダ 納豆 野菜サラダ 納豆 野菜サラダ 納豆 666 24.2 20.9 97.5 2.5 19.8 14.0 109.9 3.1 460 17.9 15.0 64.0 3.6 637 25.4 17.8 96.1 3.4 644 22.9 25.3 92.2 3.1 654 23.5 19.6 99.8 3.7 693 23.3 20.9 105.3 3.4 613 18.2 27.4 74.0 3.4 588 23.0 20.8 79.0 2.5 540 18.4 13.8 88.6 3.1 615 22.1 20.8 86.8 3.4 408 16.4 13.9 54.9 3.4 559 24.2 17.7 77.6 3.4 561 16.7 26.3 64.9 3.2 566 21.7 25.2 73.7 3.1 和風おろしハンバーグ丼 ベーコンピラフ 豚ごぼう丼 きつねうどん 塩ラーメン そぼろ丼 ツナと水菜の和風パスタ チャーハン そら豆とポテトのマヨ和え 山菜おろし 切干大根のコールスローサラダ| 野菜サラダ ほうれん草ともやしのナムル 小松菜の和え物 焼売 昼 黒糖ゼリー 黄桃缶 いちごゼリー ヨーグルト 蒟蒻オレンジゼリー フルーツ白玉 フルーチェ ミックスベリー 杏仁フルーツ 食 厚揚げ・三つ葉の味噌汁 コーン・小松菜のスープ 中華スープ もやし・葱のスープ 人参・ごぼうの味噌汁 豆腐・大根葉の味噌汁 ご飯 ご飯 混ぜご飯 ご飯・パン 766 23.9 8.6 146.2 7.2 693 20.4 12.7 128.1 4.2 932 28.3 21.0 161.4 4.7 で飯大 261 14.2 14.9 19.4 2.6 814 20.8 12.9 158.3 3.6 943 25.4 24.3 153.8 6.2 860 32.7 24.0 130.2 5.1 789 25.4 27.4 109.4 5.7 豚しゃぶと野菜のおろしぽん チキンソテー和風きのこソー チキンソテーガーリック醬油 鶏のから揚げ とんかつ おろしぽん酢 ビックメンチカツ ポークカレー ハンバーグ デミグラスソース 風味 豚味噌バターチャンチャン焼 鶏肉と野菜の玉子炒め さばの香味揚げ 鶏すき煮 チキンのデミトマ煮 ほうとう風水餃子【立冬】 豚肉のオイスターソース炒め AB共通メニュー AB共通メニュー AB共通メニュー AB共通メニュー AB共通メニュー AB共通メニュー AB共通メニュー AB共通メニュー 食 レンコンとがんもの煮物 大根と油揚げの煮物 切干大根 かぼちゃの含め煮 花野菜のコンソメ煮 ビーフン炒め ハムカツ 野菜サラダ 野菜サラダ ブロッコリーのおかか和え おくらの塩昆布和え きゅうりともやしのピリ辛和え 白菜のお浸し 大根の梅おかか和え 白菜とツナのポン酢和え ご飯 福神漬け ご飯 ご飯 ご飯 人参・玉葱の味噌汁 豚汁 チンゲン菜・人参の味噌汁 油揚げ・玉葱の味噌汁 麩・ほうれん草の味噌汁 わかめ・玉葱の味噌汁 キャベツ・えのきの味噌汁 牛乳 518 10.1 2.1 119.0 1.4 914 19.9 26.2 154.4 4.1 936 21.3 24.5 162.6 6.0 1,088 27.8 50.3 132.2 4.9 892 35.7 27.4 129.7 3.2 809 26,2 19,8 137,1 5,7 1,034 26,0 38,8 150,7 5,7 861 29.7 21.2 139.5 3.4 362 7.6 1.8 81.9 1.4 758 17.4 25.9 117.3 4.1 780 18.8 24.2 125.5 6.0 932 25.3 50.0 95.1 4.9 736 33.2 27.1 92.6 3.2 653 23.7 19.5 100.0 5.7 705 27.2 20.9 102.4 3.4

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。

3.8

533 11.1 4.0 117.5 2.1

3.7 80.4 2.1

698 23.0 12.3 129.2 3.8

542 20.5 12.0 92.1

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。

838 20.0 25.9 136.3 3.8

682 17.5 25.6 99.2 3.8

897 29.7 24.5 145.2 4.7

741 27.2 24.2 108.1 4.7

778 24.0 17.1 137.7 4.0

622 21.5 16.8 100.6 4.0

490 24.9 31.8 27.6 4.5

488

24.8 31.8 27.0 4.3

943 38.5 24.5 148.9 5.7

787 36.0 24.2 111.8 5.7

854 25.0 22.7 141.9 5.0

698 22.5 22.4 104.8 5.0

・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 Tolkion State of the Company of the Com

В	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	
曜日	(⊟)	(月)	(火)	(ZK)	(木)	(金)	(土)	(⊟)	
	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン	
	油揚げ・大根の味噌汁	コーン・玉葱のスープ	ほうれん草・人参の味噌汁	ベーコン・水菜のスープ	油揚げ・チンゲン菜の味噌汁	ポテト・レタスのスープ	清まし汁	厚揚げ・人参の味噌汁	
朝									
	ピーマン肉詰めフライ	野菜のスクランブルエッグ	ハム野菜炒め	チキンナゲット	ハンバーグ	プレーンオムレツ	さけの塩焼き	サバカレーかつ	
食	里芋の彩りあんかけ	ラタトゥイユ	ごぼうのポテトサラダ	ほうれん草と人参のソテー	蒸し鶏のコールスローサラダ	ウインナーと野菜のソテー	厚焼き玉子	ЛΔ	
	納豆	野菜サラダ	納豆	野菜サラダ	納豆	野菜サラダ	納豆	納豆	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
栄養価ご飯中	E P F C S 659 20.3 21.0 103.0 2.8	E P F C S 672 23.2 19.1 104.7 2.6	E P F C S 663 25.0 19.2 100.5 3.1	E P F C S 515 20.5 20.0 63.9 3.5	E P F C S 640 21.1 19.5 98.2 3.1	E P F C S 479 16.8 20.4 57.9 3.5	E P F C S 624 23.1 16.2 99.6 3.1	E P F C S 674 24.0 21.6 98.4 2.6	
ご飯小	503 17.8 20.7 65.9 2.8	493 20.3 18.8 62.1 2.6	507 22.5 18.9 63.4 3.1	411 17.5 17.9 45.8 3.1	484 18.6 19.2 61.1 3.1	375 13.8 18.3 39.8 3.1	468 20.6 15.9 62.5 3.1	518 21.5 21.3 61.3 2.6	
	kcal g								
A	А	A	A	A	А	A	A	А	
	野菜旨煮と焼売	あんかけカツ丼	鶏天丼	とんこつ醤油らーめん	豚の生姜焼き丼	ミートソース	ジャコチャーハン	チキンクリームシチュー	
昼	もやしときくらげの香味和え	ブロッコリーとお豆のサラダ		揚げ餃子	ハムとひじきの中華サラダ	野菜サラダ	ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え		
4	りんごゼリー	蒟蒻ピーチゼリー	ぶどうゼリー	プリン	パイン寒天ゼリー	フルーチェ ミックスオレンジ	三色寒天	野菜サラダ	
食									
	玉葱・三つ葉の味噌汁	もずく・小松菜の味噌汁	豆腐・わかめの味噌汁	-1105	しめじ・大根葉の味噌汁	コーン・小松菜のスープ	中華スープ	7105	
	ご飯			ご飯		ご飯・パン		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	792 19.0 9.1 163.7 4.8	849 18.7 11.9 165.8 5.0	652 15.9 14.9 116.4 3.1 kcal g g g	829 25.2 13.3 150.1 8.1 kcal g g g	733 28.2 18.2 117.7 5.0 kcal g g g	808 21.8 11.3 158.8 4.5 kcal g g g g	715 16.1 23.3 110.5 5.4 kcal g g g g	1,237 32.4 55.8 155.8 6.1 kcal g g g g	
*	А	Α	А	A	A	A	A	Δ	
	豚肉の甘辛炒め	ポークソテーBBQソース	鶏肉のヤンニンソースがけ	│ 豚肉とブロッコリーのねぎ │ ソース	揚げ鶏のねぎ南蛮だれ	チキンカレー	ささみのチリソース	メンチカツレツ粒マスタード ソース	
	В	В	B チーズの日	В	В	B	B	В	
タ	さばのキムチマヨ焼き	アジの竜田揚げ香味ソース	ポテトチーズグラタン	肉団子の野菜あん	豚と卵の塩こうじ炒め		目玉焼きフライ&デミグラス コロッケ	豚肉ときのこのポン酢炒め	
_	<u>AB共通メニュー</u>	<u>AB共通メニュー</u>	<u>AB共通メニュー</u>	AB共通メニュー	<u>AB共通メニュー</u>	AB共通メニュー	<u>AB共通メニュー</u>	<u>AB共通メニュー</u>	
食		炒り豆腐	大豆甘辛絡め		きんぴらごぼう	フランク	きのこあんかけ豆腐		
	蓮根と玉葱のマヨ和え	大根の梅和え	おくらのわさび醤油和え	白菜と人参のピリ辛和え	野菜サラダ	野菜サラダ	にらともやしの辛子醤油	レンコーンサラダ	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	福神漬け	ご飯	ご飯	
	けんちん汁	麩・白菜の味噌汁	えのき・厚揚げの味噌汁	チゲ風汁 	キャベツ・人参の味噌汁	开 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	わかめ・玉葱の味噌汁	ちゃんこ風汁	
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	牛乳 E P F C S	E P F C S	E P F C S	
	993 24.3 25.8 170.9 5.7	888 20.1 15.8 172.0 5.2		957 34.5 29.2 143.1 4.2			986 35.1 28.2 151.9 3.8	1,001 22.3 33.4 158.2 5.1	
	837 21.8 25.5 133.8 5.7 955 24.6 34.3 139.5 4.7			798 25.7 18.9 136.6 3.0			830 32.6 27.9 114.8 3.8 908 18.9 25.8 156.0 3.4	762 22.0 12.1 147.0 2.9	
Bご飯中	799 22.1 34.0 102.4 4.7	755 25.1 21.9 113.5 3.8	565 15.6 15.2 95.6 3.7	642 23.2 18.6 99.5 3.0	831 30.0 27.7 114.3 5.4		752 16.4 25.5 118.9 3.4		
	KCAI g g g g	KCAI g g g g	kcal g g g	kcal g g g g g	KCAI g g g g	kcal g g g	KCAI g g g g	kcal 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 Tolkion Compas

1 (1/2		Chick Misself III III Chill			HARRY INC.	ATTACKED THE SECTION		
В	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(⊟)	(月)
	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン
	コーン・ほうれん草のカレースープ	チンゲン菜・人参の味噌汁	レタス・ベーコンのスープ	高野豆腐・葱の味噌汁	コーン・しめじのスープ	豆苗・キャベツの味噌汁	なめこ・葱の味噌汁	コーン・玉葱のスープ
朝								
<u>~</u>	トマト入りスクランブルエッグ	白身魚フライ	チキンカツ	肉団子の旨煮	ミートオムレツ	厚揚げのそぼろあん	わかめのツナ炒め	きのこのスクランブルエッグ
食	ツナとブロッコリーのマカロニサラダ	白菜とチャーシューの炒め	大根とベーコンの洋風きんぴら	ほうれん草のお浸し	枝豆とコーンのソテー	チンゲン菜のわさび和え	五目豆	和風スパゲッティ
	野菜サラダ	納豆	野菜サラダ	納豆	野菜サラダ	納豆	納豆	野菜サラダ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
栄養価ご飯中	E P F C S 632 18.9 17.9 104.5 2.1	E P F C S 660 26.7 20.3 94.9 3.2	E P F C S 500 19.2 22.2 56.6 3.6	E P F C S 698 26.2 24.3 96.8 3.2	E P F C S 519 20.7 21.8 60.3 3.2	E P F C S 647 26.7 17.6 98.1 3.6	E P F C S 659 24.3 18.4 102.7 3.2	E P F C S 632 17.7 15.4 110.2 2.0
ご飯小	453 16.0 17.6 61.9 2.1	504 24.2 20.0 57.8 3.2	396 16.2 20.1 38.5 3.2	542 23.7 24.0 59.7 3.2	415 17.7 19.7 42.2 2.8	491 24.2 17.3 61.0 3.6	503 21.8 18.1 65.6 3.2	453 14.8 15.1 67.6 2.0
	kcal g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g	kcal g g g g	kcal g g g	kcal g g g	kcal g g g
		高専メニュー 全国高専 ()		^		Λ	ΙΛ	^
	かき玉うどん	【福井】ボルガライス	味噌バターコーンラーメン	焼き鳥そぼろ丼	チキンのペペロンチーノ	^台 イカとアサリの炒飯	[△] メンチカツ&コーンフライ	肉味噌温玉丼
*	万名玉りこん			MCm Cldづ升		173Cア 9 7000000000		闪烁恒温立升
昼	小松菜のお浸し	人参のナムル	春巻き	ブロッコリーの和え物	野菜サラダ	おくらのみぞれ和え	ピーマンの中華和え	にらともやしのピリ辛和え
	青りんごゼリー	プチシュー	フルーツヨーグルト	みかん寒天ゼリー	フルーチェ いちご	黒糖ゼリー	ぶどうゼリー	グレープフルーツゼリー
食								
		油揚げ・三つ葉の味噌汁		しいたけ・玉葱の味噌汁	人参・小松菜のスープ	わかめスープ	厚揚げ・三つ葉の味噌汁	白菜・大根葉の味噌汁
	混ぜご飯		ご飯		ご飯・パン		ご飯	
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	779 21.3 12.9 142.6 4.7	936 19.9 40.7 122.1 7.3 kcal g g g g	940 26.7 23.6 155.6 9.1 kcal g g g	696 22.0 17.2 118.1 4.2 kcal g g g g	1,005 27.4 21.6 178.7 5.8 kcal g g g	629 12.9 12.8 120.0 4.6 kcal g g g	952 19.5 28.2 159.7 4.0 kcal g g g g	825 21.6 14.8 150.7 6.2 kcal g g g g
				▼ がんぱる人のチカラになるごはん	1			
*	Δ	A	A	TATH OH LAC	A	A	A	A
	豚肉の生姜焼き	からあげ	豚の味噌焼き	一 别子飞机。	ハヤシライス	チキンカツおろしぽん酢	ポークソテー粗挽きジン ジャーソース	豚の南蛮焼き
	<u>B</u>	<u>B</u>	<u>B</u>	【勝ち飯】鶏むね肉の	<u>B</u>	<u>B</u>	<u>B</u>	<u>B</u>
9	豚野菜巻きフライ&玉子サラ ダフライ	さばの生姜煮	ピーマン肉詰めフライ&コ ロッケ	<u>チーズグリル シャリ</u> アピンソースセット		麻婆茄子	チキンストロガノフ	白身魚のから揚げぽん酢仕立 て
		<u>AB共通メニュー</u>	<u>AB共通メニュー</u>		<u>AB共通メニュー</u>	<u>AB共通メニュー</u>	<u>AB共通メニュー</u>	<u>AB共通メニュー</u>
食	レンコンときのこの炒め煮	カリフラワーのコンソメ煮	大根の炒め煮		竜田揚げ	切干大根		根菜の煮物
	ピーマンの三色マリネ	チンゲン菜の中華和え	3種の豆のシーザーサラダ		野菜サラダ	ほうれん草のお浸し	もやしのゆかり和え	茄子の生姜醤油
	ご飯	ご飯	ご飯		福神漬け	ご飯	ご飯	ご飯
	もやし・人参の味噌汁	豆腐・小松菜の味噌汁	ごぼう・人参の味噌汁			玉葱・油揚げの味噌汁	豚汁	にら・玉葱の味噌汁
					牛乳			
栄養価					E P F C S			
	746 28.2 24.0 107.4 4.1	999 27.9 39.9 137.0 4.8 843 25.4 39.6 99.9 4.8	691 24.5 21.4 99.5 4.9	1,429 47.9 23.1 264.8 3.6 1,273 45.4 22.8 227.7 3.6	959 30.1 36.7 132.9 3.8 957 30.0 36.7 132.3 3.6	903 26.8 30.0 132.7 4.9	758 18.3 15.0 142.0 3.3 602 15.8 14.7 104.9 3.3	1,239 30.0 22.7 234.0 5.2 1,083 27.5 22.4 196.9 5.2
			931 26.4 25.5 150.0 4.5	468 7.5 0.9 111.3	679 25.4 39.0 59.1 2.3	930 27.6 27.9 146.9 5.9	881 31.0 22.2 143.8 4.5	989 29.9 26.4 163.1 2.9
Aご飯中	665 14.9 22.2 105.1 6.1	735 33.8 23.7 99.4 4.0	775 23.9 25.2 112.9 4.5	312 5.0 0.6 74.2	677 25.3 39.0 58.5 2.1	774 25.1 27.6 109.8 5.9	725 28.5 21.9 106.7 4.5	833 27.4 26.1 126.0 2.9
	kcal g g g g	kcal g g g	kcal g g g	kcal g g g g g s s	kcal g g g	kcal g g g	kcal g g g	kcal 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。



B	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日		
曜日	(火)	(7 K)	(木)	(金)	(土)	(⊟)		
	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン		
	厚揚げ・人参の味噌汁	もやし・水菜のスープ	高野豆腐・大根葉の味噌汁	ポテト・レタスのスープ	清まし汁	わかめ・葱の味噌汁		
朝								
	鶏肉団子の甘酢あん	ウインナー	厚揚げと野菜の生姜煮	プレーンオムレツ	ほっけの塩焼き	温泉玉子		
食	キャベツとチャーシューの中華和え	ハムとブロッコリーのマヨソース	ベーコン	ハム野菜炒め	切干大根	豚挽肉とインゲンの味噌炒め		
	納豆	野菜サラダ	納豆	野菜サラダ	納豆	納豆		
₩ * /# -	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
栄養価ご飯中	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	E P F C S	E P F C S
ご飯小	451 18.2 15.4 61.5 3.1 kcal g g g g	511 18.9 20.5 62.8 3.9 kcal g g g	543 20.1 21.8 67.3 2.8 kcal g g g	494 18.4 25.2 48.0 3.1	444 18.0 20.6 57.0 2.8 kcal g g g	483 22.3 18.3 57.7 3.3 kcal g g g	kcal g g g	kcal g g g
_	Ħ	□ CX−E	丼	PX				
		A	A	A	A	A 豆腐ハンバーク 和風きのこ	A	A
	チキンソースかつ丼	わかめとんこつラーメン	豚とごぼうの甘辛丼	カルボナーラ	チャーハン	あん		
	サー 頭 トナ 、	はき合う	ロカント工芸の内芸和ら	₩₹₩₩₩₩	¬ +°− \	ナセのセカフェロラ		
昼	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		
食	コークルト	画物 オレノジ ヒリー	めたりし日玉	<i>1009</i>	发工于 	□ □ 炒 □ □ 炒 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		
	チンゲン菜・しいたけの味噌汁		大根・もずくの味噌汁	コーン・小松菜のスープ	中華スープ	玉葱・にらの味噌汁		
		ご飯		ご飯・パン		ご飯		
栄養価ご飯大	E P F C S 781 27.2 17.4 129.7 4.8	E P F C S 813 27.3 12.2 147.9 8.4	E P F C S 621 18.5 14.3 108.8 3.0	E P F C S 1,000 25.1 31.0 159.1 5.0	E P F C S 567 17.8 9.5 106.8 4.0	E P F C S 836 20.8 16.9 155.1 5.0	E P F C S	E P F C S
	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	kcal g g g
	^	Λ	イベント11日本部件日本	ם של ב	ΙΛ	ΙΛ	ΙΔ	ΙΛ
3	 グリルチキンベーコンオニオ		11月お誕生日会 チキンカツチーズトマトソー	A			A	A
-	ンソース	豚肉のケチャップ炒め	ス	キーマカレー	ポークソテーオニオンソース	豚キムチ炒め		
	<u> </u>	<u>B</u>		<u>R</u>	<u>B</u>	<u>B</u>	R	R
タ	回鍋肉	焼売のピリ辛野菜あんかけ 	焼きうどん 		揚げ餃子の南蛮ソース 	肉団子と春雨のスープ煮		
食	AB共通メニュー かぼちゃのいとこ煮	AB共通メニュー つきこんときのこのピリ辛炒め	フライドポテト	<u>AB共通メニュー</u> フライドチキン	<u>AB共通メニュー</u> ひじき煮	AB共通メニュー	AB共通メニュー	AB共通メニュー
	小松菜の香味浸し	カリフラワーのピクルス	野菜サラダ	野菜サラダ	キャベツのお浸し	きゅうりのゆかり和え		
	ご飯	ご飯	秋の味覚混ぜご飯	福神漬け	ご飯	ご飯		
	えのき・ほうれん草の味噌汁	麩・玉葱の味噌汁	のっぺい汁		大根・人参の味噌汁	けんちん汁		
			プリンタルト	牛乳				
栄養価 Aご飯大		E P F C S 1,170 17.8 54.8 154.6 4.6	E P F C S 852 32.0 20.1 137.6 5.7	E P F C S 867 22.7 32.1 127.7 4.3	E P F C S 898 22.4 21.2 159.5 3.0	E P F C S 1,090 45.7 28.7 167.9 4.8	E P F C S	E P F C S
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		
					899 34.2 22.9 143.9 3.3 743 31.7 22.6 106.8 3.3			
コレ級中	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g		kcal 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。