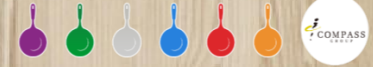


Weekly Menu



日 曜日	8月31日 (月)	9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)	9月5日 (土)	9月6日 (日)	9月7日 (月)
朝食		ご飯・パン キャベツ・揚げ玉の味噌汁 白身フライ 切り干し大根煮 納豆 牛乳	ご飯・パン ほうれん草・人参のスープ おくらのスクランブルエッグ キャベツとコーンのソテー 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 ニラ玉炒め スイートエンドウのおかか和え 納豆 牛乳	ご飯・パン キャベツ・人参の味噌汁 厚揚げと野菜の生姜煮 コーンとブロッコリーの辛子マヨ 納豆 牛乳	ご飯・パン 玉葱・水菜のスープ コロッケ 白菜と挽肉の炒め煮 野菜サラダ 牛乳
栄養価 ご飯中 ご飯小	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S 965 34.0 27.9 149.8 5.0 kcal g g g g g	E P F C S 798 26.0 26.5 118.8 3.7 673 23.1 25.1 93.6 3.5 kcal g g g g g	E P F C S 911 39.5 27.9 130.0 4.2 786 36.6 26.5 104.8 4.0 kcal g g g g g	E P F C S 767 25.8 17.0 131.6 4.3 642 22.9 15.6 106.4 4.1 kcal g g g g g	E P F C S 870 35.8 27.8 124.1 3.3 745 32.9 26.4 98.9 3.1 kcal g g g g g	E P F C S 838 33.8 23.2 127.6 3.8 713 30.9 21.8 102.4 3.6 kcal g g g g g	E P F C S 729 22.1 19.2 121.8 3.3 604 19.2 17.8 96.6 3.1 kcal g g g g g
昼食	△	△ 麻婆豆腐丼 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 青りんごゼリー わかめスープ	△ ラーメン 塩ラーメン 焼売 ピーチ寒天ゼリー ご飯	△ 中華丼 中華丼 もやしとほうれん草のナムル フルーツ白玉 しめじ・葱のスープ ご飯	△ トマトソースパスタ 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	△ 海鮮炒飯 白菜と人参のピリ辛和え 愛玉子 中華スープ	△ 豚丼 豚丼 ピーマンのマリネ リンゴゼリー 竹輪・チンゲン菜の味噌汁	△ たぬきうどん たぬきうどん なめたけおろし カップヨーグルト 混ぜご飯
栄養価 ご飯大	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S 958 26.2 33.5 142.6 5.1 kcal g g g g g	E P F C S 608 20.6 13.2 106.0 3.6 kcal g g g g g	E P F C S 817 27.8 12.5 146.1 9.0 kcal g g g g g	E P F C S 862 31.0 23.0 136.5 3.3 kcal g g g g g	E P F C S 829 22.1 20.8 149.9 4.0 kcal g g g g g	E P F C S 828 23.4 14.9 155.1 3.4 kcal g g g g g	E P F C S 802 26.0 20.7 130.4 3.4 kcal g g g g g
夕食	△ ハヤシライス B AB共通メニュー コロッケ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	△ 豚のケチャップ炒め B 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん AB共通メニュー ビーフン炒め 小松菜の香味浸し ご飯 大根・もずくの味噌汁	△ とんかつ B 回鍋肉 AB共通メニュー ひじき煮 茄子の生姜醤油 ご飯 三つ葉・白菜の味噌汁	△ 豚南蛮 B アジフライ AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 きゅうりのゆかり和え ご飯 ふのり・玉ねぎの味噌汁	△ キーマカレー 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	△ チキンソテー 柚子胡椒ソース B シューマイのピリ辛野菜あんかけ AB共通メニュー 大根とエンドウ豆のコンソメ煮 ちくわとキャベツの味噌マヨ和え ご飯 厚揚げ・大根葉の味噌汁	△ 豚キムチ炒め B 白身魚のフリットレモンおろし醤油 AB共通メニュー ハムとひじきの中華和え ご飯 ちゃんこ風汁	△ メンチカツ 洋食屋風 B 豚と筍の玉子炒め AB共通メニュー 大豆の甘辛絡め 切り干し大根の青じそ和え ご飯 えのき・ほうれん草の味噌汁
栄養価 A:ご飯大 A:ご飯中 B:ご飯大 B:ご飯中	E P F C S 907 23.2 28.5 145.4 3.8 907 23.2 28.5 145.4 3.8 190 7.8 11.4 18.0 0.5 190 7.8 11.4 18.0 0.5 kcal g g g g g	E P F C S 1,075 50.4 51.3 106.0 6.7 1,006 49.2 51.1 90.3 6.7 1,072 46.3 47.7 120.9 7.9 1,003 45.1 47.5 105.2 7.9 kcal g g g g g	E P F C S 683 19.0 22.8 102.7 3.2 614 17.8 22.6 87.0 3.2 657 25.7 20.7 98.0 6.4 588 24.5 20.5 82.3 6.4 kcal g g g g g	E P F C S 743 21.0 32.5 94.4 4.9 674 19.8 32.3 78.7 4.9 497 15.4 10.3 88.5 3.2 428 14.2 10.1 72.8 3.2 kcal g g g g g	E P F C S 952 36.1 38.2 121.5 4.5 952 36.1 38.2 121.5 4.5 376 20.5 22.9 25.1 2.1 376 20.5 22.9 25.1 2.1 kcal g g g g g	E P F C S 715 33.6 30.2 82.3 4.6 646 32.4 30.0 66.6 4.6 729 22.1 19.7 118.6 7.6 660 20.9 19.5 102.9 7.6 kcal g g g g g	E P F C S 675 28.2 26.1 87.0 5.2 606 27.0 25.9 71.3 5.2 417 13.1 8.3 74.6 3.3 348 11.9 8.1 58.9 3.3 kcal g g g g g	E P F C S 966 24.2 37.2 136.2 6.6 897 23.0 37.0 120.5 6.6 884 30.3 45.1 92.8 4.9 815 29.1 44.9 77.1 4.9 kcal g 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	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)
朝食	ご飯・パン なめこ・葱の味噌汁	ご飯・パン コーン・小松菜のスープ	ご飯・パン しめじ・豆苗の味噌汁	ご飯・パン もやし・ハムのスープ	ご飯・パン すまし汁	ご飯・パン 高野豆腐・しいたけの味噌汁	ご飯・パン ほうれん草・コーンのカレースープ	ご飯・パン キャベツ・揚げ玉の味噌汁
	ハンバーグ マカロニサラダ 納豆 牛乳	ポテトの醤油バター風味 蒸し鶏のコールスローサラダ 野菜サラダ 牛乳	和風スクランブル 人参とちりめんじゃこのきんぴら 納豆 牛乳	ウインナー ほうれん草とコーンのソテー 野菜サラダ 牛乳	厚揚げの柳川風 卵の花 納豆 牛乳	目玉焼き ウインナーと野菜のソテー 納豆 牛乳	肉団子の旨煮 大根の柚子和え 野菜サラダ 牛乳	白身フライ 青梗菜のお浸し 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	E P F C S
	821 26.1 25.0 126.6 3.5	827 21.1 29.7 123.1 2.9	779 29.3 22.4 119.0 3.2	700 22.7 17.3 117.8 3.1	832 28.0 23.1 131.2 5.2	846 35.5 27.4 118.9 2.9	834 25.9 24.4 132.6 5.4	737 23.9 19.2 120.9 3.0
	571 20.2 22.2 76.1 3.1	577 15.2 26.9 72.6 2.5	529 23.4 19.6 68.5 2.8	450 16.8 14.5 67.3 2.7	582 22.1 20.3 80.7 4.8	596 29.6 24.6 68.4 2.5	584 20.0 21.6 82.1 5.0	487 18.0 16.4 70.4 2.6
栄養価	kcal g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g
昼食	のり弁当風丼	醤油ラーメン	肉味噌温玉丼	キノコの和風パスタ	オムライス	ポテトコロッケ&チキンカツ	ちくわ天うどん	ガバオライス
	キャベツのお浸し 杏仁フルーツ 白菜・油揚げの味噌汁	揚げ餃子 いちごゼリー ご飯	切り干し大根のコールスローサラダ プリン ほうれん草・ちくわの味噌汁	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	ブロッコリーのナムル 三色寒天ゼリー キャベツ・人参のスープ	白菜のお浸し ぶどうゼリー ご飯	おくらおろし グレープフルーツゼリー 混ぜご飯	野菜サラダ フルーツヨーグルト 水菜・玉ねぎのスープ
	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
	937 29.8 19.8 158.9 9.9	693 26.7 17.1 111.5 6.8	850 19.7 13.0 162.9 5.0	769 28.0 19.7 120.5 4.9	1,450 32.9 51.8 213.7 5.4	666 17.2 16.2 115.6 5.8	812 20.8 14.1 155.8 5.0	695 20.6 4.8 140.7 6.7
	kcal g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g
夕食	9月お誕生日会 チキンのチーズグリル	ヒレカツ	からあげ	ボークカレー	鶏肉のパン粉焼き カレー風味	豚肉の生姜焼き	ハンバーグ たりやきソース	1がんばる人のチカラになるごはん
	ミートマカロニ	肉豆腐	【ドイツ】アイントopf	餃子の五目あん	麻婆茄子	ミックスフライ	豚ロースのカボチータソースセット	勝ち飯
	AB共通メニュー フライドポテト 野菜サラダ ガーリックピラフ コーンスープ プリンタルト	AB共通メニュー 根菜の煮物 カリフラワーのピクルス柚子風味 ご飯 豆腐・わかめの味噌汁	AB共通メニュー おくらのお浸し ご飯 けんちん汁	AB共通メニュー メンチカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	AB共通メニュー つきこんときのこのピリ辛炒め 海藻と玉葱のマリネ ご飯 大根・大根葉の味噌汁	AB共通メニュー レンコンマヨ ご飯 チゲ風汁	AB共通メニュー あんかけ豆腐 もやしときくらげの香味和え ご飯 麩・チンゲン菜の味噌汁	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
	956 54.3 33.3 114.4 7.1	744 27.2 20.3 118.3 6.2	711 28.0 23.3 99.8 3.8	997 27.2 33.5 152.2 3.5	1,048 52.6 43.6 115.3 6.2	984 30.0 54.9 96.1 3.5	708 29.0 22.3 101.8 6.8	995 36.8 31.3 145.1 2.7
栄養価	A:最大 803 48.4 28.9 91.8 6.0	A:最大 675 26.0 20.1 102.6 6.2	A:最大 642 26.8 23.1 84.1 3.8	A:最大 997 27.2 33.5 152.2 3.5	A:最大 979 51.4 43.4 99.6 6.2	A:最大 915 28.8 54.7 80.4 3.5	A:最大 639 27.8 22.1 86.1 6.8	A:最大 995 36.8 31.3 145.1 2.7
栄養価	B:最大 763 27.2 21.5 117.1 6.5	B:最大 627 21.2 17.9 100.0 6.8	B:最大 687 24.9 21.7 101.7 5.7	B:最大 268 10.2 17.4 21.0 0.6	B:最大 920 33.6 33.6 124.9 7.7	B:最大 979 35.9 55.3 88.9 3.3	B:最大 737 23.5 23.2 112.6 4.4	B:最大 995 36.8 31.3 145.1 2.7
栄養価	B:最大 610 21.3 17.1 94.5 5.4	B:最大 558 20.0 17.7 84.3 6.8	B:最大 618 23.7 21.5 86.0 5.7	B:最大 268 10.2 17.4 21.0 0.6	B:最大 851 32.4 33.4 109.2 7.7	B:最大 910 34.7 55.1 73.2 3.3	B:最大 668 22.3 23.0 96.9 4.4	B:最大 995 36.8 31.3 145.1 2.7
栄養価	kcal g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g 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	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)
朝食	ご飯・パン レタス・ハムのスープ ほうれん草のスクランブル ごぼうのポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 麴・小松菜の味噌汁 そぼろ肉じゃが 白菜とツナのサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン キャベツ・人参のスープ オムレツ 大根とベーコンの洋風キンピラ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 アジの塩焼き ひじきと枝豆の煮物 納豆 牛乳	ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁 温泉玉子 ハム野菜炒め 納豆 牛乳	ご飯・パン もやし・水菜のスープ ベーコン コーンとキャベツのソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン キャベツ・揚げ玉の味噌汁 白身フライ 切り干し大根煮 納豆 牛乳	ご飯・パン 豆苗・玉葱のスープ ミックススクランブル ほうれん草と人参のソテー 野菜サラダ 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	E P F C S
	917 30.4 34.8 124.6 4.5	816 27.7 22.0 130.3 4.4	699 21.5 17.6 117.0 3.3	714 26.0 16.3 119.3 3.0	776 29.9 21.6 119.1 3.6	782 24.6 25.2 119.1 3.7	877 27.1 23.8 143.4 4.5	792 28.6 24.9 118.0 3.6
	667 24.5 32.0 74.1 4.1	566 21.8 19.2 79.8 4.0	449 15.6 14.8 66.5 2.9	464 20.1 13.5 68.8 2.6	526 24.0 18.8 68.6 3.2	532 18.7 22.4 68.6 3.3	627 21.2 21.0 92.9 4.1	542 22.7 22.1 67.5 3.2
昼食	味噌ラーメン 餃子 こんにゃくオレンジゼリー ご飯	豚ごぼう炒め丼 竹輪とわかめの和風マヨ和え チョコムース もやし・人参の味噌汁	ミートスパゲティ 野菜サラダ オレンジ コンソメジュリアン ご飯・パン	味噌トンカツ ハムと玉葱のマリネ 黒糖ゼリー 玉葱・ほうれん草の味噌汁 ご飯	豚きんぴら ブロックリーとパプリカのナムル パイン缶 麴・キャベツの味噌汁 ご飯	ひじき炒飯&水餃子 キャベツと海藻の中華和え 白桃缶 中華スープ	和風おろしハンバーグ丼 おくらの子辛醤油 ヨーグルト しめじ・葱の味噌汁	とんこつ醤油ラーメン 春巻 青リンゴゼリー 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
	683 20.8 14.3 120.8 3.8	875 24.8 18.6 151.0 5.0	787 27.5 22.8 121.0 5.1	1,068 26.4 30.5 178.8 5.1	603 13.0 12.9 112.0 4.3	906 23.4 21.6 159.3 4.9	821 26.9 10.6 152.5 9.8	713 19.6 18.5 120.8 4.8
	kcal g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g
夕食	ケイジャンチキン 白身魚のチリソース AB共通メニュー 花野菜のコンソメ煮 三種の豆のサラダ ご飯 白菜・人参の味噌汁	豚のねぎ塩焼き 揚げ出し豆腐のあんかけ AB共通メニュー 蓮根ときのこの炒め煮 きゅうりの和風ピクルス ご飯 大根・豆苗の味噌汁	チキンカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	グリルチキンベーコンオニオンソース ピーマンの肉詰めフライとコロッケ AB共通メニュー こんにゃくと野菜の煮物 白菜とツナのボン酢和え ご飯 高野豆腐・小松菜の味噌汁	豚ともやしの油淋鶏ソース アジの竜田揚げ 香味ソース AB共通メニュー 小松菜のお浸し ご飯 豚汁	メンチカツ おろしソース 厚揚げと挽肉の中華炒め AB共通メニュー 五目豆 レンコンと玉葱のマヨ和え ご飯 ちくわ・白菜の味噌汁	鶏肉の一味唐辛子焼き 一口餃子の磯辺揚げ AB共通メニュー 大根のそぼろあん キャベツの酢の物 ご飯 にら・玉ねぎの味噌汁	豚の甘辛炒め ホキのカレーマヨ焼き AB共通メニュー きのこあんかけ豆腐 もやしのゆかり和え ご飯 大根・油揚げの味噌汁
	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
	615 30.5 21.3 78.6 3.6	678 21.5 24.1 95.8 5.8	887 30.8 32.7 121.6 2.8	939 47.5 40.7 100.9 6.4	778 25.7 37.1 85.8 4.4	871 21.5 35.9 118.2 6.3	761 41.3 31.7 81.7 4.9	710 23.4 30.7 90.0 4.1
	546 29.3 21.1 62.9 3.6	609 20.3 23.9 80.1 5.8	887 30.8 32.7 121.6 2.8	870 46.3 40.5 85.2 6.4	709 24.5 36.9 70.1 4.4	802 20.3 35.7 102.5 6.3	692 40.1 31.5 66.0 4.9	641 22.2 30.5 74.3 4.1
朝食	757 26.1 23.1 113.9 3.5	756 25.6 30.2 99.5 5.5	357 14.3 20.8 31.7 1.3	703 20.5 24.9 103.9 4.6	658 17.2 21.5 101.7 2.8	576 15.4 16.7 93.1 4.8	930 21.3 47.5 107.8 5.9	596 25.2 22.4 74.2 3.7
	688 24.9 22.9 98.2 3.5	687 24.4 30.0 83.8 5.5	357 14.3 20.8 31.7 1.3	634 19.3 24.7 88.2 4.6	589 16.0 21.3 86.0 2.8	507 14.2 16.5 77.4 4.8	861 20.1 47.3 92.1 5.9	527 24.0 22.2 58.5 3.7
	kcal g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g 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	9月24日					9月25日					9月26日					9月27日					9月28日					9月29日					9月30日				
曜日	(木)					(金)					(土)					(日)					(月)					(火)					(水)				
朝食	ご飯・パン 大根葉・人参の味噌汁					ご飯・パン レタス・ハムのスープ					ご飯・パン すまし汁					ご飯・パン キャベツ・人参の味噌汁					ご飯・パン 玉葱・水菜のスープ					ご飯・パン なめこ・葱の味噌汁					ご飯・パン コーン・小松菜のスープ				
	照り焼き肉団子 ポテトサラダ 納豆 牛乳					ミートオムレツ 枝豆コーンソテー 野菜サラダ 牛乳					豚挽き肉といんげんの味噌炒め 白菜のお浸し 納豆 牛乳					ハム野菜炒め 和風マカロニサラダ 納豆 牛乳					トマトスクランブル キャベツとハムのソテー 野菜サラダ 牛乳					照焼ハンバーグ インゲンのわさび醤油 納豆 牛乳					ナゲット 大根とベーコンの洋風きんぴら 野菜サラダ 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					
	851	27.2	21.6	140.9	3.9	772	26.8	20.4	124.8	4.1	713	22.6	16.8	121.7	2.8	831	24.4	23.2	135.3	3.4	798	27.5	24.6	122.0	3.7	766	25.4	20.2	124.1	4.1	968	33.5	37.1	129.6	4.5
	601	21.3	18.8	90.4	3.5	522	20.9	17.6	74.3	3.7	463	16.7	14.0	71.2	2.4	581	18.5	20.4	84.8	3.0	548	21.6	21.8	71.5	3.3	516	19.5	17.4	73.6	3.7	718	27.6	34.3	79.1	4.1
kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g					
昼食	豚肉の細切り丼					ナポリタン					炒飯					チキンカツ					豚キムチ温うどん					鶏肉きんぴら丼					【富山】ブラックラーメン				
	切干大根とごぼうのマヨポンドラ 蒟蒻ぶどうゼリー 厚揚げ・小松菜の味噌汁					野菜サラダ フルーチェ ピーチ ほうれん草・人参のスープ ご飯・パン					人参のナムル みかん缶 中華スープ					ポテトとアボカドの辛子マヨ いちごゼリー 豆腐・わかめの味噌汁 ご飯					菜の花のお浸し 黄桃缶 混ぜご飯					青梗菜ともやしのナムル 愛玉子 しめじ・大根葉の味噌汁					揚げ焼売 ピーチ寒天ゼリー 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					
	759	20.6	22.0	123.5	5.0	1,211	35.2	24.3	219.3	7.9	646	14.5	16.7	110.8	4.8	722	19.7	25.2	108.2	5.5	904	29.3	16.1	162.8	4.3	708	20.8	14.1	124.7	3.6	943	27.2	18.6	165.2	7.1
	kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g				
夕食	油淋鶏					ハヤシライス					グリルチキン サルサソース					豚の粗挽きペッパー焼き					鶏のタツタ揚げ香味ソース					豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風					鶏肉の照焼ソース				
	豚と野菜のオイスター炒め					B					豚野菜巻きフライとコーンフライ					肉団子のデミタ煮					豚と玉子の塩こうじ炒め					白身魚のフリット香味トマトソース					チーズメンチカツ＆コロツケ				
	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									
	ほうれん草辛子醤油 ご飯 ちゃんご風汁					竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳					厚揚げと青菜の煮物 茄子のみぞれ和え ご飯 しいたけ・玉ねぎの味噌汁					オクラもずく ご飯 けんちん汁					かぼちゃのいとこ煮 白菜と玉葱のボン酢和え ご飯 ごぼう・もやしの味噌汁					ピリ辛こんにゃく きゅうりとカリフラワーの梅和え ご飯 もずく・白菜の味噌汁					若竹煮 小松菜のお浸し ご飯 麩・玉葱の味噌汁				
	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					
870	33.9	37.8	99.9	5.9	1,158	42.8	47.1	147.2	4.3	762	35.1	23.0	107.4	4.7	636	28.7	22.2	83.7	3.9	729	29.8	23.8	102.3	6.4	512	22.3	12.3	82.2	4.5	656	26.8	26.8	79.6	5.9	
801	32.7	37.6	84.2	5.9	1,158	42.8	47.1	147.2	4.3	693	33.9	22.8	91.7	4.7	567	27.5	22.0	68.0	3.9	660	28.6	23.6	86.6	6.4	443	21.1	12.1	66.5	4.5	587	25.6	26.6	63.9	5.9	
570	23.7	16.1	85.4	4.9	441	27.4	30.0	19.8	1.0	740	18.9	26.9	108.7	4.8	469	15.7	10.7	79.1	2.9	773	23.4	30.7	106.3	7.2	636	23.3	22.3	90.5	4.0	971	21.3	49.8	113.0	7.4	
501	22.5	15.9	69.7	4.9	441	27.4	30.0	19.8	1.0	671	17.7	26.7	93.0	4.8	400	14.5	10.5	63.4	2.9	704	22.2	30.5	90.6	7.2	567	22.1	22.1	74.8	4.0	902	20.1	49.6	97.3	7.4	
kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g g g g g					kcal g 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。