

# Weekly Menu



日	9月17日 (日)	9月18日 (月)	9月19日 (火)	9月20日 (水)	9月21日 (木)	9月22日 (金)	9月23日 (土)	9月24日 (日)
朝食			ライス200 ほうれん草・人参の味噌汁  鯖の塩焼き きんぴらごぼう 納豆 牛乳	パン 水菜・ポテトのスープ  ウィンナー マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	ライス200 ふのり・葱の味噌汁  シュウマイ 野菜炒め 納豆 牛乳	パン 豆苗と玉葱のスープ  肉団子のクリーム煮 ブロッコリーとコーンのマヨソース 野菜サラダ 牛乳	ライス200 白菜・揚げ玉の味噌汁  ニシン甘露煮 さつま揚げと根菜の合わせ煮 納豆 牛乳	ライス200 小松菜・人参の味噌汁  サーモンフライ 切干大根の炒め煮 納豆 牛乳
	栄養価							
	ご飯中							
昼食			A 茄子としめじのおろし牛丼  卵の花  フルーツ白玉 わかめと玉葱の味噌汁	A 味噌ラーメン  餃子  オレンジ  ライス150	A そばろ丼  チンゲン菜とワカメのチョレギ風  青りんごゼリー 大根・なめこの味噌汁	A 焼きうどん  牛肉コロッケ  野菜サラダ しめじ・玉子のスープ ライス150	A 親子丼  キャベツと胡瓜の塩昆布和え  みかん缶 もやし・人参の味噌汁	A チキンクリームシチュー  目玉焼きフライ  野菜サラダ  ライス・パン
	栄養価							
	ご飯大							
夕食	A	A	A	A	A	A	A	A
	B	B	B	B	B	B	B	B
	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
		竜田揚げ 野菜サラダ  福神漬け 牛乳	大豆の甘辛絡め もやしときくらげの中華和え 白米(300g) 葱・えのきの味噌汁	ひじきと枝豆の煮物 オクラのごま和え 白米(300g) チンゲン菜・竹輪の味噌汁	さつま芋のはちみつバター風味 白菜のお浸し 白米(300g) もやし・いんげんの味噌汁	唐揚げ串 野菜サラダ  福神漬け 牛乳	ツナじゃが ごぼうのピリ辛和え 白米(300g) シイタケ・玉葱の味噌汁	ワカメと竹輪のごま酢和え 白米(300g) ちゃんこ鍋風汁
	栄養価							
Aご飯大								
Aご飯中								
Bご飯大								
Bご飯中								

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

# Weekly Menu



日	9月25日 (月)	9月26日 (火)	9月27日 (水)	9月28日 (木)	9月29日 (金)	9月30日 (土)		
朝食	パン はんぺん・しめじのスープ  プレーンオムレツ ベーコンとピーマンのソテー 野菜サラダ 牛乳	ライス200 豆腐・豆苗の味噌汁  肉じゃが ふきと筍の塩きんぴら 納豆 牛乳	パン ほうれん草・コーンのカレースープ  チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ライス200 もやしと油揚げの味噌汁  照焼き肉団子 小松菜とひじきのゴマ和え 納豆 牛乳	パン キャベツ・人参のスープ  ミックススクランブル ハム 野菜サラダ 牛乳	ライス200 お茶漬け又は清まし汁  マスの塩焼き おかが昆布 納豆 牛乳		
	栄養価 ご飯中	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	
	465 18.0 20.8 58.1 3.3	801 29.8 22.0 125.0 5.3	657 26.3 29.5 72.5 3.7	676 23.3 19.4 104.5 3.4	527 25.2 22.8 55.1 4.1	609 27.8 14.3 93.8 2.4	0 0.0 0.0 0.0 0.0	0 0.0 0.0 0.0 0.0
	ご飯小	360 14.9 18.7 39.8 2.9	645 27.3 21.7 87.9 5.3	552 23.2 27.4 54.2 3.3	520 20.8 19.1 67.4 3.4	422 22.1 20.7 36.8 3.7	453 25.3 14.0 56.7 2.4	0 0.0 0.0 0.0 0.0
	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	
昼食	A 肉ねぎそば  ちくわ天  杏仁フルーツ  混ぜご飯	A ご当地【新潟】たれかつ丼  めかぶオクラ  ヨーグルト 葱・ワカメの味噌汁	A 塩らーめん  シュウマイ  蒟蒻オレンジゼリー  ライス150	A のり弁風丼  きゅうりともやしのピリ辛和え  白桃缶 白菜・人参の味噌汁	A ミートソーススパゲティ  コーンフライ  野菜サラダ コンソメジュリアン ライス・パン	A 麻婆豆腐飯  春巻  ぶどうゼリー 高野豆腐・玉葱の味噌汁	A	
	栄養価 ご飯大	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	
	826 26.4 14.8 145.0 7.7	863 27.0 26.3 130.4 5.4	896 27.5 18.1 153.9 8.9	934 20.7 25.4 158.0 5.1	929 20.8 24.5 155.8 4.7	997 31.3 26.5 162.1 6.0	0 0.0 0.0 0.0 0.0	0 0.0 0.0 0.0 0.0
	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 豚キムチ	A きんぴら焼肉	A グリルチキン サルサソース	A ポークソテーオニオンソース	A チキンカレー	A ヒレカツ	A	
	B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め	B シーフードフライ	B ブリの煮おろしかけ	B 揚げ餃子のチリミート	B	B 鯖のコーンマヨ焼き	B	
	AB共通メニュー こんにゃくとうすらの煮物 ほうれん草のおかか和え 白米(300g) ごぼう・人参の味噌汁 O	AB共通メニュー 五目豆 茄子のみぞれ和え 白米(300g) 小松菜・もすくの味噌汁	AB共通メニュー がんもの煮物 ごぼうの胡麻マヨ和え 白米(300g) 焙煎のりの味噌汁	AB共通メニュー じゃが芋の甘辛炒め 大根サラダ 白米(300g) にら・玉子の味噌汁	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 大根と油揚げの煮物 ブロッコリーのチーズおかか和え 白米(300g) 麩・水菜の味噌汁	AB共通メニュー	AB共通メニュー
	栄養価 Aご飯大	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
	814 28.4 19.0 138.7 5.7	976 27.8 27.5 162.0 6.1	1,088 40.2 32.2 165.9 6.2	925 28.2 21.5 157.2 4.7	1,083 30.7 37.3 162.0 4.2	869 30.6 21.7 142.1 3.5	0 0.0 0.0	0 0.0 0.0
	Aご飯中	697 26.5 18.8 110.9 5.7	859 25.9 27.3 134.2 6.1	971 38.3 32.0 138.1 6.2	808 26.3 21.3 129.4 4.7	1,083 30.7 37.3 162.0 4.2	752 28.7 21.5 114.3 3.5	0 0.0 0.0
Bご飯大	780 28.7 16.1 132.6 5.2	1,044 26.2 35.0 161.5 5.4	909 30.1 25.6 138.7 5.2	630 12.2 5.7 136.5 2.5		1,120 29.5 51.0 134.9 3.9	0 0.0 0.0 0.0 0.0	0 0.0 0.0 0.0 0.0
Bご飯中	663 26.8 15.9 104.8 5.2	927 24.3 34.8 133.7 5.4	792 28.2 25.4 110.9 5.2	513 10.3 5.5 108.7 2.5		1,003 27.6 50.8 107.1 3.9	0 0.0 0.0 0.0 0.0	0 0.0 0.0 0.0 0.0
	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	

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