

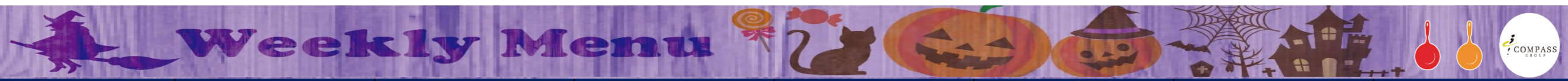


日	10月1日 (日)	10月2日 (月)	10月3日 (火)	10月4日 (水)	10月5日 (木)	10月6日 (金)	10月7日 (土)	10月8日 (日)	
朝食	ご飯 もやし・人参の味噌汁 厚揚げと鶏肉の塩炒め ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳	パン コーンと玉葱のスープ オムレツ ウインナーと野菜のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯 白菜・人参の味噌汁 鶏すき煮 小松菜のおかか和え 納豆 牛乳	パン 豆苗・キャベツのスープ ウインナー マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 清まし汁 シュウマイ 野菜炒め 納豆 牛乳	パン ポテト・水菜のスープ コーンスランブル ハムと玉葱のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯 しめじ・三つ葉の味噌汁 一口つくねの照り焼き 十品目のうま煮 納豆 牛乳	ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁 肉野菜オイスター炒め 卵の花 納豆 牛乳	
	栄養価 ご飯中	E 740 P 32.5 F 24.9 C 99.8 S 2.9	E 583 P 21.3 F 28.4 C 61.8 S 3.5	E 713 P 31.9 F 21.6 C 101.1 S 3.6	E 624 P 25.4 F 31.5 C 60.5 S 4.5	E 737 P 25.6 F 20.5 C 116.4 S 5.0	E 566 P 22.5 F 25.0 C 62.4 S 3.8	E 708 P 25.7 F 22.0 C 104.2 S 3.3	E 842 P 33.5 F 30.1 C 114.2 S 4.8
	ご飯小	662 31.3 24.8 81.3 2.9 kcal g g g g	531 19.8 27.3 52.7 3.3 kcal g g g g	635 30.7 21.5 82.6 3.6 kcal g g g g	572 23.9 30.4 51.4 4.3 kcal g g g g	659 24.4 20.4 97.9 5.0 kcal g g g g	514 21.0 23.9 53.3 3.6 kcal g g g g	630 24.5 21.9 85.7 3.3 kcal g g g g	764 32.3 30.0 95.7 4.8 kcal g g g g
昼食	A 豚丼 ほうれん草マヨぼんだれ パイン缶 なめこ・わかめの味噌汁	A たぬきうどん イカ天 カニカマと蓮根のサラダ 混ぜご飯	A そばろ丼 ハムとブロッコリーのマリネ フルーチェ ミックスベリー はんぺん・小松菜の味噌汁	A とんこつ醤油ラーメン 餃子 みかんゼリー ご飯	A チキンソースかつ丼 カリフラワーの白ごまあえ プリン 豆腐・わかめの味噌汁	A ナポリタン 玉子サラダフライ 野菜サラダ ほうれん草・人参のスープ ご飯・パン	A 牛丼 温泉玉子 白菜のなめたけ和え もやし・人参の味噌汁	A 鶏肉きんぴら丼 小松菜と春雨の梅和え りんごゼリー 白菜・大根葉の味噌汁	
	栄養価 ご飯大	E 876 P 25.1 F 26.6 C 139.6 S 3.3	E 826 P 22.0 F 16.2 C 144.7 S 7.2	E 882 P 31.6 F 23.1 C 139.7 S 4.5	E 943 P 28.6 F 20.9 C 158.5 S 8.1	E 866 P 20.0 F 18.3 C 159.8 S 4.6	E 1,121 P 27.8 F 38.7 C 166.8 S 6.0	E 964 P 30.6 F 37.2 C 129.2 S 3.9	E 822 P 21.6 F 13.1 C 156.1 S 4.1
	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	kcal g g g g
夕食	A ポークチャップ 揚げ出し盛り合わせ AB共通メニュー きゅうりの塩昆布和え ご飯 キムチ鍋汁	A チキンソテー 和風きのこソース B 親子炒り玉子 AB共通メニュー そばろ肉じゃが 小鉢切干大根のコールスローサラダ ご飯 水菜・麩の味噌汁	A 豚肉のねぎ塩焼き B 海老かつ AB共通メニュー 栗がぼちやの含め煮 オクラのゆかり和え ご飯 シイタケ・玉葱の味噌汁	A 鶏の梅照り焼き B 牛肉とごぼうのマスタードソース炒め AB共通メニュー ピーマン炒め 野菜サラダ ご飯 大根・油揚げの味噌汁	A 和風おろし豚焼肉 B さけの塩麹焼き AB共通メニュー 根菜の煮物 豆苗ともやしのナムル ご飯 えのき・葱の味噌汁	A ポークカレー B ホタテクリームコロッケ AB共通メニュー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	A 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース B ホタテクリームコロッケ AB共通メニュー ピリ辛こんにゃく 大根と蒸し鶏のマヨ和え ご飯 チンゲン菜・竹輪の味噌汁	A 鶏肉の南蛮漬 B 麻婆茄子 AB共通メニュー 蒸し鶏のコールスローサラダ ご飯 けんちん汁	
	栄養価 Aご飯大	E 1,052 P 40.3 F 33.5 C 154.2 S 5.6	E 854 P 24.2 F 19.6 C 150.7 S 5.8	E 975 P 34.5 F 33.9 C 137.2 S 5.5	E 829 P 25.2 F 19.8 C 142.9 S 5.4	E 1,144 P 40.1 F 43.6 C 153.6 S 3.5	E 925 P 36.5 F 28.7 C 133.3 S 4.4	E 1,090 P 39.0 F 36.3 C 155.3 S 4.6	
	882 40.2 29.4 114.4 4.5	935 38.4 33.3 126.4 5.6	737 22.3 19.4 122.9 5.8	858 32.6 33.7 109.4 5.5	712 23.3 19.6 115.1 5.4	1,144 40.1 43.6 153.6 3.5	808 34.6 28.5 105.5 4.4	973 37.1 36.1 127.5 4.6	
1,108 40.5 40.4 149.6 4.9	1,026 37.7 32.0 152.2 5.5	870 19.8 19.2 160.2 5.3	924 22.4 23.7 161.9 4.0	787 34.2 11.4 135.3 4.3	408 24.6 26.7 16.9 0.8	995 27.3 38.1 138.2 4.6	1,004 24.7 36.0 150.9 6.4		
991 38.6 40.2 121.8 4.9	909 35.8 31.8 124.4 5.5	753 17.9 19.0 132.4 5.3	807 20.5 23.5 134.1 4.0	670 32.3 11.2 107.5 4.3	408 24.6 26.7 16.9 0.8	878 25.4 37.9 110.4 4.6	887 22.8 35.8 123.1 6.4		
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/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。



日 曜日	10月9日 (月)	10月10日 (火)	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月14日 (土)	10月15日 (日)	10月16日 (月)	
朝食	パン しめじ・水菜のスープ ほうれん草オムレツ キャベツ・ツナコーン炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯 豆腐・三つ葉の味噌汁 サバの塩焼き きんぴらごぼう 納豆 牛乳	パン ポテト・レタスのスープ チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 麩・人参の味噌汁 豆腐ハンバーグ 青梗菜と油揚げの炒め 納豆 牛乳	パン はんぺん・葱のスープ フランクフルト ほうれん草とマカロニのクリーム煮 野菜サラダ 牛乳	ご飯 お茶漬け又は清まし汁 マスの塩焼き 辛子昆布 納豆 牛乳	ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁 根菜鶏つくねハンバーグ 五目巾着の煮物 納豆 牛乳	パン もやし・玉葱のスープ ミックススクランブル ブロッコリーとコーンのマヨ和え 野菜サラダ 牛乳	
	栄養価 ご飯中	E 492 P 19.6 F 19.2 C 61.4 S 3.2	E 886 P 34.0 F 37.4 C 101.8 S 3.1	E 597 P 23.5 F 25.1 C 70.4 S 4.3	E 689 P 25.1 F 20.9 C 103.6 S 3.9	E 700 P 28.7 F 35.7 C 66.7 S 4.5	E 609 P 27.8 F 14.3 C 93.8 S 2.4	E 684 P 25.4 F 16.7 C 110.3 S 4.9	E 576 P 22.5 F 27.6 C 59.6 S 3.1
	ご飯小	387 kcal 16.5g 17.1g 43.1g 2.8g	730 kcal 31.5g 37.1g 64.7g 3.1g	492 kcal 20.4g 23.0g 52.1g 3.9g	533 kcal 22.6g 20.6g 66.5g 3.9g	595 kcal 25.6g 33.6g 48.4g 4.1g	453 kcal 25.3g 14.0g 56.7g 2.4g	528 kcal 22.9g 16.4g 73.2g 4.9g	471 kcal 19.4g 25.5g 41.3g 2.7g
昼食	A 肉ねぎうどん ゴボウのかりかりサラダ 杏仁フルーツ 混ぜご飯	A のり弁風丼 キャベツと胡瓜の塩昆布和え ヨーグルト 白菜・ふのりの味噌汁	A 塩らーめん 春巻 いちごゼリー ご飯	A ビビンバ丼 温泉玉子 竹輪とわかめの和風マヨ和え 大根・水菜の味噌汁	A 焼きうどん かぼちゃ挽肉フライ 野菜サラダ 高野豆腐・わかめの味噌汁 ご飯	A 麻婆豆腐飯 キャベツの中華和え 黄桃缶 チンゲン菜・玉葱の味噌汁	A きつねそば なめ茸おろし 蒟蒻ピーチゼリー 混ぜご飯		
	栄養価 ご飯大	E 863 P 25.8 F 15.5 C 154.7 S 7.0	E 846 P 22.5 F 18.4 C 152.7 S 6.3	E 905 P 23.8 F 21.8 C 152.1 S 8.8	E 938 P 27.5 F 31.7 C 137.9 S 7.1	E 968 P 28.9 F 22.4 C 162.3 S 7.6	E 0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0	E 837 P 26.4 F 18.8 C 145.1 S 5.5	E 718 P 21.1 F 5.8 C 145.2 S 8.1
		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 ポークソテー 和風ソース B 白身魚のフリット レモンおろし醤油 AB共通メニュー ひじき煮 オクラのおかか和え ご飯 豆苗・玉葱の味噌汁	A ハンバーグ デミグラスソース B ミックスフライ AB共通メニュー おでん煮 青梗菜のピリ辛和え ご飯 なめこ・葱の味噌汁	A 鶏の塩麹漬け B たらの麻婆ソース AB共通メニュー 厚揚げと里芋の煮付け 大根サラダ ご飯 玉子・玉葱の味噌汁	A 豚肉の生姜焼き B さばのマスタードソース焼き AB共通メニュー 大根のキムチ煮 カリフラワーの辛子マヨ和え ご飯 焙煎のりの味噌汁	A 鶏甘酢あんかけ B アジフライ AB共通メニュー 五目豆 白菜のお浸し ご飯 小松菜・油揚げの味噌汁	A チキンカレー B ぶりの照り焼き 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 豚肉の南蛮焼き B ぶりの照り焼き AB共通メニュー インゲンの胡麻マヨ和え ご飯 ちゃんこ鍋風汁	A チキンカツ胡麻ソース B 白身魚のパン粉焼き チーズ風味 AB共通メニュー ポテトのそぼろあん 海藻のわさび和え ご飯 もずく・葱の味噌汁	
	栄養価 Aご飯大	E 1,051 P 29.9 F 35.6 C 155.7 S 4.8	E 962 P 27.7 F 26.9 C 155.3 S 5.9	E 936 P 38.2 F 26.0 C 140.9 S 4.4	E 1,004 P 26.4 F 42.1 C 135.9 S 4.5	E 1,083 P 32.1 F 33.5 C 168.4 S 5.1	E 864 P 25.8 F 33.4 C 120.8 S 3.4	E 1,151 P 32.7 F 52.2 C 141.2 S 5.3	E 901 P 22.2 F 23.5 C 154.0 S 4.7
	Aご飯中	934 kcal 28.0g 35.4g 127.9g 4.8g	845 kcal 25.8g 26.7g 127.5g 5.9g	819 kcal 36.3g 25.8g 113.1g 4.4g	887 kcal 24.5g 41.9g 108.1g 4.5g	966 kcal 30.2g 33.3g 140.6g 5.1g	864 kcal 25.8g 33.4g 120.8g 3.4g	1,034 kcal 30.8g 52.0g 113.4g 5.3g	784 kcal 20.3g 23.3g 126.2g 4.7g
Bご飯大	831 kcal 24.0g 14.9g 156.2g 5.6g	966 kcal 22.0g 27.6g 160.0g 5.0g	924 kcal 32.2g 21.5g 151.6g 6.0g	1,114 kcal 28.5g 51.2g 135.0g 3.8g	925 kcal 30.4g 24.1g 150.9g 3.9g	601 kcal 21.0g 39.7g 41.2g 4.8g	924 kcal 33.4g 29.9g 130.3g 3.6g	759 kcal 24.1g 13.5g 139.5g 4.2g	
Bご飯中	714 kcal 22.1g 14.7g 128.4g 5.6g	849 kcal 20.1g 27.4g 132.2g 5.0g	807 kcal 30.3g 21.3g 123.8g 6.0g	997 kcal 26.6g 51.0g 107.2g 3.8g	808 kcal 28.5g 23.9g 123.1g 3.9g	601 kcal 21.0g 39.7g 41.2g 4.8g	807 kcal 31.5g 29.7g 102.5g 3.6g	642 kcal 22.2g 13.3g 111.7g 4.2g	
	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/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。



日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)

朝食	ご飯 しめじ・三つ葉の味噌汁 照焼き肉団子 ひじきの胡麻マヨサラダ 納豆 牛乳	パン・クリームクロワッサン カレースープ ウィンナー マカロニコーンソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯 清まし汁 肉じゃが キャベツの塩昆布和え 納豆 牛乳	パン 小松菜・玉葱のスープ ミートオムレツ ベーコンとピーマンのソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯 はんぺん・葱の味噌汁 ニシン甘露煮 ふきと筍の塩きんぴら 納豆 牛乳	ご飯 玉葱・人参の味噌汁 サーモンフライ ひじき玉子 納豆 牛乳	パン ハム・野菜のスープ 和風スクランブル マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのゴマ和え 納豆 牛乳	
	栄養価 ご飯中	E P F C S 768 24.1 28.7 106.6 3.9	E P F C S 653 27.5 28.9 71.6 3.3	E P F C S 837 27.7 26.9 126.8 4.5	E P F C S 475 18.5 21.6 57.8 3.4	E P F C S 737 33.1 23.7 100.7 4.0	E P F C S 918 34.7 41.3 99.5 3.4	E P F C S 554 22.6 23.3 62.8 3.5	E P F C S 816 35.6 29.4 103.6 3.7
	ご飯小	E P F C S 612 21.6 28.4 69.5 3.9 kcal g g g g	E P F C S 548 24.4 26.8 53.3 2.9 kcal g g g g	E P F C S 681 25.2 26.6 89.7 4.5 kcal g g g g	E P F C S 370 15.4 19.5 39.5 3.0 kcal g g g g	E P F C S 581 30.6 23.4 63.6 4.0 kcal g g g g	E P F C S 762 32.2 41.0 62.4 3.4 kcal g g g g	E P F C S 449 19.5 21.2 44.5 3.1 kcal g g g g	E P F C S 660 33.1 29.1 66.5 3.7 kcal g g g g

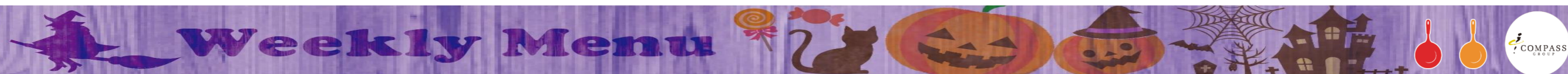
昼食	A ご当地 【山形】河北かつ丼 わかめと大根のレモン和え フルーチェ ミックスオレンジ 油揚げ・ワカメの味噌汁	A とんこつらーめん 揚げ焼売のガーリック風味 はちみつレモンゼリー ご飯	A 肉豆腐丼 ほうれん草のごま和え フルーツカクテル 心のり・葱の味噌汁	A ミートスパゲティ カレーチーズコロッケ 野菜サラダ コーン・ハムのスープ ご飯・パン	A 塩豚丼 豆苗と竹輪の辛子マヨ和え ぶどうのゼリー わかめと玉葱の味噌汁	A にらそぼろ丼 温泉玉子 白桃缶 白菜・高野豆腐の味噌汁	A カレーうどん ちくわ天 なめ苺おろし ご飯	A ご当地 【新潟】たれかつ丼 キャベツのわさび和え オレンジ ごぼう・人参の味噌汁	
	栄養価 ご飯大	E P F C S 840 20.7 20.7 142.5 6.3	E P F C S 985 29.9 21.9 164.9 10.2	E P F C S 1,025 37.7 31.4 150.7 7.7	E P F C S 957 21.7 27.0 156.4 4.6	E P F C S 1,032 23.5 39.3 151.3 5.0	E P F C S 1,189 28.5 43.8 173.4 5.1	E P F C S 1,038 22.8 30.8 164.2 7.4	E P F C S 924 25.9 25.9 147.5 5.1
	ご飯大	E P F C S 840 20.7 20.7 142.5 6.3 kcal g g g g	E P F C S 985 29.9 21.9 164.9 10.2 kcal g g g g	E P F C S 1,025 37.7 31.4 150.7 7.7 kcal g g g g	E P F C S 957 21.7 27.0 156.4 4.6 kcal g g g g	E P F C S 1,032 23.5 39.3 151.3 5.0 kcal g g g g	E P F C S 1,189 28.5 43.8 173.4 5.1 kcal g g g g	E P F C S 1,038 22.8 30.8 164.2 7.4 kcal g g g g	E P F C S 924 25.9 25.9 147.5 5.1 kcal g g g g

夕食	A きんぴら焼肉	A グリルチキン サルサソース	9・10月誕生日会メニュー 鶏肉と野菜のうま煮	A ハヤシライス	A 餃子	A とんかつ	A ポークソテー粗挽きジンジャーソース	A ハンバーグ ペッパーソース	
	B まぐろカツ	B 揚げサバのおろし和え		B ソース焼きそば	B 四川麻婆豆腐	B 白身魚のコーンマヨ焼き	B 豆腐のトマトうま煮	B シーフードミックスフライ	
	AB共通メニュー		フライドポテト 野菜サラダ きのこご飯 豚汁 ブチシュー	AB共通メニュー		AB共通メニュー		AB共通メニュー	
	大根と油揚げの煮付け 春雨の中華和え ご飯 大根・小松菜の味噌汁			唐揚げ串 野菜サラダ 福神漬 牛乳		筍の中華炒め 山くらげともやしの和え物 ご飯 中華スープ		めかぶオクラ ご飯 キムチ鍋風汁	
	かぼちゃのいとこ煮 ごぼうのピリ辛和え ご飯 玉葱・麩の味噌汁			つきこんときのこのピリ辛炒め 野菜サラダ ご飯 ほうれん草・玉葱の味噌汁		ツナじゃが れんこんの明太子和え ご飯 豆腐・野菜の味噌汁			
栄養価 Aご飯大	E P F C S 882 25.5 18.8 159.1 5.5	E P F C S 1,088 39.3 24.9 183.3 5.3	E P F C S 779 25.8 27.8 107.0 5.2	E P F C S 1,043 31.2 35.6 154.0 4.8	E P F C S 798 18.5 16.6 146.4 3.3	E P F C S 1,103 36.1 33.9 170.3 4.7	E P F C S 845 28.3 24.8 129.6 3.7	E P F C S 988 28.0 27.6 160.0 6.0	
Aご飯中	E P F C S 765 23.6 18.6 131.3 5.5	E P F C S 971 37.4 24.7 155.5 5.3	E P F C S 692 24.4 27.2 88.3 5.1	E P F C S 1,041 31.2 35.6 153.6 4.7	E P F C S 681 16.6 16.4 118.6 3.3	E P F C S 986 34.2 33.7 142.5 4.7	E P F C S 728 26.4 24.6 101.8 3.7	E P F C S 871 26.1 27.4 132.2 6.0	
Bご飯大	E P F C S 1,044 31.0 33.1 159.3 5.7	E P F C S 944 24.8 21.1 166.0 5.3	E P F C S 1,114 29.1 32.7 183.3 9.0	E P F C S 314 16.7 18.3 20.7 1.3	E P F C S 711 21.8 13.7 125.1 3.1	E P F C S 1,036 35.8 35.2 149.0 4.0	E P F C S 770 25.1 17.5 133.6 4.5	E P F C S 1,038 27.5 31.5 164.1 5.4	
Bご飯中	E P F C S 927 29.1 32.9 131.5 5.7	E P F C S 827 22.9 20.9 138.2 5.3	E P F C S 1,027 27.7 32.1 164.6 8.9	E P F C S 312 16.7 18.3 20.3 1.2	E P F C S 594 19.9 13.5 97.3 3.1	E P F C S 919 33.9 35.0 121.2 4.0	E P F C S 653 23.2 17.3 105.8 4.5	E P F C S 921 25.6 31.3 136.3 5.4	
	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/夕食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。昼食のライス量は中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。



日	10月25日 (水)	10月26日 (木)	10月27日 (金)	10月28日 (土)	10月29日 (日)	10月30日 (月)	10月31日 (火)
---	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

朝食	パン コーン・小松菜のスープ	ご飯 大根・大根葉の味噌汁	パン ハム・もやしのスープ	ご飯 お茶漬け又は清まし汁	ご飯 玉葱・しめじの味噌汁	パン キャベツ・人参のスープ	ご飯 ちくわ・豆苗の味噌汁
	ミートボール スパゲッティサラダ 野菜サラダ 牛乳	白身魚フライ 厚焼玉子 納豆 牛乳	チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	マスの塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳	鯖の味噌煮 筍の土佐煮 納豆 牛乳	オムレツ 小鉢)ウインナーと野菜のソテー 野菜サラダ 牛乳	鶏すき煮 小松菜のおかか和え 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
	557 19.5 22.8 68.9 4.2	887 34.3 35.8 107.1 4.9	591 23.6 25.1 68.5 3.9	609 27.8 14.3 93.8 2.4	1,061 37.7 35.9 143.1 8.8	576 21.1 28.3 60.4 3.5	718 32.2 21.7 101.2 3.7

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	557 19.5 22.8 68.9 4.2	887 34.3 35.8 107.1 4.9	591 23.6 25.1 68.5 3.9	609 27.8 14.3 93.8 2.4	1,061 37.7 35.9 143.1 8.8	576 21.1 28.3 60.4 3.5	718 32.2 21.7 101.2 3.7
ご飯小	452 16.4 20.7 50.6 3.8	731 31.8 35.5 70.0 4.9	486 20.5 23.0 50.2 3.5	453 25.3 14.0 56.7 2.4	905 35.2 35.6 106.0 8.8	471 18.0 26.2 42.1 3.1	562 29.7 21.4 64.1 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

昼食	A 東京煮干らーめん	A ハンバーグ丼	A キノコの和風スパゲティ	A 炒飯	A チキンクリームシチュー	A たぬきそば	A ガバオ風丼
	シュウマイ パイン缶 ご飯	青梗菜とツナの胡麻ポン酢 バナナ キャベツ・えのきの味噌汁	コロケ 野菜サラダ 高野豆腐・葱の味噌汁 ご飯・パン	春巻 野菜サラダ わかめスープ	コーンフライ 野菜サラダ ご飯・パン	オクラおろし和え 蒟蒻オレンジゼリー 混ぜご飯	野菜サラダ プリン ほうれん草・人参のスープ
	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
	991 34.6 26.0 153.2 9.2	813 27.2 17.7 138.9 4.1	915 22.8 25.5 149.6 4.3	787 19.0 22.5 131.2 4.8	728 22.4 25.3 106.4 3.9	692 17.5 5.3 144.2 7.1	855 28.4 22.4 138.4 3.3

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	991 34.6 26.0 153.2 9.2	813 27.2 17.7 138.9 4.1	915 22.8 25.5 149.6 4.3	787 19.0 22.5 131.2 4.8	728 22.4 25.3 106.4 3.9	692 17.5 5.3 144.2 7.1	855 28.4 22.4 138.4 3.3
	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

夕食	A 鶏の照焼きソース	A 豚キムチ	A ポークカレー	A 鶏の味噌漬け	A ハンバーグ わさび醤油ダレ	A 豚肉の甘辛焼き	A ヒレカツ	
	B 白身魚の磯辺揚げ	B さば南蛮	B ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	B 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ	B 揚げ餃子のパンバンソース	B 鶏肉の一味唐辛子焼き	B 白身魚の香草焼き	
	AB共通メニュー がんもの煮物 山芋とオクラの青しそ和え ご飯 玉子・ニラの味噌汁	AB共通メニュー あんかけ豆腐 カニカマとわかめの中華サラダ ご飯 麩・三つ葉の味噌汁	AB共通メニュー はすのきんぴら 大根サラダ ご飯 玉葱・ごぼうの味噌汁	AB共通メニュー ひじきの胡麻マヨサラダ ご飯 けんちん汁	AB共通メニュー 切干大根煮 青梗菜ともやし中華和え ご飯 しいたけ・小松菜の味噌汁	AB共通メニュー 大根のそぼろあん ごぼうのツナ和え ご飯 豆腐・葱の味噌汁	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	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	989 39.5 32.3 136.5 5.5	951 39.6 26.9 144.5 5.4	1,077 30.1 37.0 161.7 4.0	909 32.9 24.3 142.4 4.0	1,048 30.4 37.6 152.7 6.0	1,056 23.4 47.6 138.9 3.5	956 29.3 23.5 161.0 7.4
Aご飯中	872 37.6 32.1 108.7 5.5	834 37.7 26.7 116.7 5.4	1,077 30.1 37.0 161.7 4.0	792 31.0 24.1 114.6 4.0	931 28.5 37.4 124.9 6.0	939 21.5 47.4 111.1 3.5	839 27.4 23.3 133.2 7.4
Bご飯大	900 28.2 23.2 147.3 5.1	1,351 46.3 64.3 145.3 4.9	391 16.0 21.6 33.1 1.6	960 22.5 28.8 154.1 3.8	1,017 24.9 36.6 151.8 4.9	821 32.0 21.7 130.0 2.8	813 30.1 15.1 143.9 7.4
Bご飯中	783 26.3 23.0 119.5 5.1	1,234 44.4 64.1 117.5 4.9	391 16.0 21.6 33.1 1.6	843 20.6 28.6 126.3 3.8	900 23.0 36.4 124.0 4.9	704 30.1 21.5 102.2 2.8	696 28.2 14.9 116.1 7.4
	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

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。