

# Weekly Menu

	【日】 8.31	【月】 9.1	【火】 9.2	【水】 9.3	【木】 9.4	【金】 9.5	【土】 9.6
<b>&lt;朝食 7:10 — 08:00&gt;</b>							
<b>和朝食</b> ご飯・牛乳付	照り焼きチキン ゆで卵 味噌汁	鶏肉の旨塩炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁	厚揚げのおろし煮 納豆 味噌汁	白身魚の照焼き 小松菜とベーコン炒め 味噌汁	豆腐の肉味噌のせ キャベツの胡麻和え 清まし汁	もち巾着の煮物 納豆 味噌汁	鶏のから揚げ イカともやしのソテー 味噌汁
	765kcal 塩4.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	603kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	643kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	608kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	555kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	644kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	693kcal 塩3.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>洋定食</b> パン・牛乳付	ツナマカロニソテー コールスローサラダ コンソメスープ パン りんごジャム はちみつ	目玉焼き風オムレツ フルーツグラノーラ マカロニスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	タンドリーチキン りんご缶 ポテトコンソメスープ パン はちみつ りんごジャム	かぼちゃコロケ コーンフレーク カレースープ パン チョコレート マーマレード	ミートオムレツ パイン缶 コンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム	黒胡椒チキン コールスローサラダ コンソメスープ ハンバーガーパン マーマレード りんごジャム	目玉焼き ポテトサラダ オニオンスープ パン いちごジャム チョコレート
	538kcal 塩2.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	608kcal 塩2.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	468kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	707kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	462kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	467kcal 塩2.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	572kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>&lt;昼食 12:50 — 13:35&gt;</b>							
<b>昼食</b>	パン2種類 おにぎり グレープゼリー 白ブドウ&ほうれん草 ジュース	 麻婆飯 グリーンサラダ わらび餅 中華スープ	プルコギ風炒め ポテトの明太マヨ和え ピーチムース わかめスープ ごはん	 豚骨ラーメン 揚げ餃子 チョコレギサラダ	 タコライス 和風スパソテー ブルーベリーヨーグルト コンソメスープ	 焼きうどん アジフライ レタスコーンサラダ	ハヤシライス ツナサラダ みかん缶
	772kcal 塩4.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	736kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	628kcal 塩7.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	859kcal 塩2.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	525kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	866kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	
<b>&lt;夕食 17:50 — 18:50&gt;</b>							
<b>日替わり セット</b>	チキンカツ 里芋の煮ころがし 味噌汁	 揚げたらの葱ソース 大豆とツナの たんぱくサラダ 中華スープ	鶏肉の甘辛煮 そばろ金平 味噌汁	豚肉のマスタード焼き 野菜マカロニサラダ 中華スープ	豚肉のカレー炒め 肉団子の甘酢あん 味噌汁	赤魚のバジル財火焼き ささみと大根の マヨ醤油和え 味噌汁	豚肉のピザ風 南瓜のごま味噌和え 清まし汁
	806kcal 塩3.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	681kcal 塩3.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	833kcal 塩5.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	720kcal 塩1.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	740kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	597kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	773kcal 塩2.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>丼/麺 セット</b>	豚キムチ焼きそば 里芋の煮ころがし ごはん	 牛焼肉サラダ丼 大豆とツナの たんぱくサラダ 中華スープ	 ざるそば ミニかき揚げ そばろ金平 ごはん	シン・背脂麻辣炒飯 野菜マカロニサラダ 中華スープ	とろろきしめん 肉団子の甘酢あん ごはん	甘辛挽肉丼 ささみと大根の マヨ醤油和え 味噌汁	スタミナ牛丼 南瓜のごま味噌和え 清まし汁
	1085kcal 塩3.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	864kcal 塩1.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	859kcal 塩6.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	1013kcal 塩4.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	740kcal 塩7.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	872kcal 塩3.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	887kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生

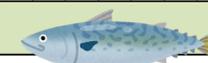
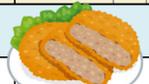
# Weekly Menu

	【日】 9.7	【月】 9.8	【火】 9.9	【水】 9.10	【木】 9.11	【金】 9.12	【土】 9.13
<b>&lt;朝食 7:10 — 08:00&gt;</b>							
<b>和朝食</b> ご飯・牛乳付	豚肉と野菜炒め なめこおろし 味噌汁	厚焼玉子 しらたきのきんぴら 味噌汁	ししゃも 納豆 味噌汁	イカドーナッツフライ キャベツの和風レモン マリネ 味噌汁	鶏ごぼう甘辛煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	照り焼きオムレツ 納豆 味噌汁	タラの煮付け 白菜の塩昆布和え 味噌汁
	619kcal 塩2.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	631kcal 塩3.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	482kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	608kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	531kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	604kcal 塩2.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	516kcal 塩2.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>洋定食</b> パン・牛乳付	メンチカツ コーンフレーク ポテトコンソメスープ パン りんごジャム はちみつ	ウインナー コールスローサラダ わかめスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	カレーマカロニソテー ゆで卵 オニオンスープ パン はちみつ りんごジャム	ミートボール煮 フルーツグラノーラ コンソメスープ パン チョコレート マーマレード	目玉焼き風オムレツ りんご缶 和風コンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム	じゃが芋のバジル炒め 大根サラダ わかめスープ 黒糖ロールパン マーマレード りんごジャム	ふわふわエッグ パイン缶 コンソメスープ パン いちごジャム チョコレート
	650kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	611kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	500kcal 塩2.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	660kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	451kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	545kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	536kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>&lt;昼食 12:50 — 13:35&gt;</b>							
<b>昼食</b>	パン2種類 おにぎり オレンジゼリー 白ブドウ&ほうれん草 ジュース	野菜いっぱい八宝菜 焼売 もやしのナムル 中華スープ ごはん	カレーパスタ ミモザサラダ ミルクプリン	いわしロールカツ カニクリームコロッケ <b>トの日</b> 10日	ミックスフライ ポテトサラダ フルーツ寒天 味噌汁 ごはん	豚肉の味噌炒め ブロッコリーのタルサラダ ストロベリーゼリー 清まし汁 ごはん	豚丼 豆腐の肉味噌のせ レタスコーンサラダ 清まし汁
	808kcal 塩4.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	657kcal 塩3.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	713kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	835kcal 塩3.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	566kcal 塩7.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	823kcal 塩4.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	
<b>&lt;夕食 17:50 — 18:50&gt;</b>							
<b>日替わり</b> セット	ビーフシチュー グリーンサラダ フルーチェ	ヤンニョムチキン 卵炒め 味噌汁	Big! チキンカツ 大学芋 味噌汁	豚肉の塩麹焼き 鶏とこんにやく 甘辛炒め 豚汁	チキンチャプチェ のり塩メンチカツ 味噌汁	豚肉のコーンマヨ焼き 豆腐チャンプルー 味噌汁	さばの照り焼き ごぼうと牛肉の きんぴら わかめスープ
	917kcal 塩5.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	988kcal 塩5.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	1100kcal 塩3.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	732kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	710kcal 塩4.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	880kcal 塩3.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	829kcal 塩3.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>丼/麺</b> セット	ペペロンチーノ グリーンサラダ ごはん	ロコモコ丼 卵炒め 味噌汁	肉きしめん 大学芋 ごはん	牛焼肉サラダ丼 鶏とこんにやく 甘辛炒め 豚汁	五目醤油ラーメン のり塩メンチカツ ごはん	鶏しゃぶのサラダ丼 豆腐チャンプルー 味噌汁	ビビンバピラフ ごぼうと牛肉の きんぴら わかめスープ
	789kcal 塩3.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	782kcal 塩3.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	998kcal 塩7.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	895kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	923kcal 塩9.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	789kcal 塩3.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	810kcal 塩4.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生

# Weekly Menu

	【日】 9.14	【月】 9.15	【火】 9.16	【水】 9.17	【木】 9.18	【金】 9.19	【土】 9.20
<b>&lt;朝食 7:10 — 08:00&gt;</b>							
<b>和朝食</b> ご飯・牛乳付	目玉焼き 切干大根の煮物 味噌汁	厚揚げのごま味噌 照り焼き キャベツとツナの ゆかり和え 清まし汁	鶏とキャベツの塩炒め 納豆 味噌汁	肉じゃがコロッケ 白菜の中華五目和え 味噌汁	アジ大葉フライ 温泉玉子 味噌汁	豚肉の味噌炒め 納豆 清まし汁	肉団子の甘酢あん マロニー中華和え 味噌汁
	610kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	623kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	632kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	684kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	586kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	653kcal 塩1.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	584kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>洋定食</b> パン・牛乳付	レモンパターチキン グリーンサラダ コンソメスープ パン りんごジャム はちみつ	マカロニトマトソース ブルーベリーヨーグルト カレースープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	ミートオムレツ レタスコーンサラダ キャベツの加熱スープ パン はちみつ りんごジャム	ウイナーのケチャップ炒め チョコクリスピー ポテトコンソメスープ パン チョコレート マーマレード	ロールキャベツのコンソメ煮 ほうれん草とコンソメの汁 わかめスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム	白身魚のバジルムニエル りんご缶 オニオンスープ パン マーマレード りんごジャム	メンチカツ コールスローサラダ コンソメスープ パン いちごジャム チョコレート
	535kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	642kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	381kcal 塩1.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	621kcal 塩2.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	492kcal 塩3.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	512kcal 塩2.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	628kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>&lt;昼食 12:50 — 13:35&gt;</b>							
<b>昼食</b>	パン2種類 おにぎり りんごゼリー 野菜生活	五目チャーハン カレーコロッケ みかん缶 わかめスープ	 ロースカツ ガリバタソース 和風スパンテー ピーチゼリー 味噌汁 ごはん	塩ラーメン 豚肉の味噌漬け焼き コールスローサラダ	 かに玉丼 揚げ餃子 春雨サラダ わかめスープ	串カツ 金平ごぼう コーヒーゼリー 味噌汁 ごはん	ハヤシライス 青のり塩ポテト グリーンサラダ
		785kcal 塩3.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	1052kcal 塩4.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	577kcal 塩10.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	861kcal 塩4.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	661kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	936kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>&lt;夕食 17:50 — 18:50&gt;</b>							
<b>日替わり セット</b>	チンジャオロース 肉じゃが 味噌汁	チーズインハンバーグ 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁	麻婆豆腐 南瓜サラダ 中華スープ	鶏肉のカレーチズ焼き 中華冷やっこ 清まし汁	メバルのおろし煮 バンバンジーサラダ 中華スープ	ごま塩だれチキン エビグラタン わかめスープ	牛カルビ焼肉 焼売 味噌汁
	711kcal 塩4.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	655kcal 塩5.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	791kcal 塩4.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	715kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	609kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	740kcal 塩2.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	790kcal 塩3.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>丼/麺 セット</b>	五目あんかけ焼きそば 肉じゃが ごはん	塩だれチキン丼 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁	肉うどん 南瓜サラダ ごはん	海鮮かき揚げ丼 中華冷やっこ 清まし汁	とろろきしめん バンバンジーサラダ ごはん	牛ひき肉の ガーリックチャーハン エビグラタン わかめスープ	 けいちゃん丼 焼売 味噌汁
	1035kcal 塩3.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	724kcal 塩3.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	918kcal 塩5.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	860kcal 塩3.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	679kcal 塩6.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	729kcal 塩3.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	760kcal 塩3.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生

# Weekly Menu

	【日】 9.21	【月】 9.22	【火】 9.23	【水】 9.24	【木】 9.25	【金】 9.26	【土】 9.27
<b>&lt;朝食 7:10 — 08:00&gt;</b>							
<b>和朝食</b> ご飯・牛乳付	鯖の照り焼き もやしのポン酢和え 味噌汁	赤魚の煮付け 白菜ごま和え 味噌汁	鶏肉の味噌焼き マロニー中華和え 清まし汁	もち巾着の煮物 わかめサラダ 味噌汁	肉じゃが キャベツの塩昆布和え 味噌汁	すき焼き風煮 納豆 清まし汁	鶏肉と厚揚げのピリ辛 煮 ゆで卵 味噌汁
	680kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	595kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	474kcal 塩2.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	577kcal 塩3.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	541kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	668kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	618kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>洋定食</b> パン・牛乳付	ウイナー キャベツとツナのソテー わかめスープ パン りんごジャム はちみつ	ハムステーキ フルーツグラノーラ カレースープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	フランクドック コールスローサラダ オニオンスープ パン はちみつ りんごジャム	目玉焼き パイン缶 コンソメスープ パン チョコレート マーマレード			北海道産杉入り クリームフライ 春雨サラダ トマトスープ パン いちごジャム チョコレート
	575kcal 塩3.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	600kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	471kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	579kcal 塩1.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生			661kcal 塩2.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>&lt;昼食 12:50 — 13:35&gt;</b>							
<b>昼食</b>	パン2種類 おにぎり いちごゼリー 野菜生活	<b>人気!</b> 鶏塩うどん 照りマヨミートボール トマトサラダ	肉あんかけ炒飯 キャベツの チョレギ和え 味噌汁	回鍋肉 ほうれん草の おかか和え フルーチェ 清まし汁 ごはん 	チリコンカン コーンコロケ レモンゼリー わかめスープ ごはん	脳活性  サバのカレー竜田揚げ 小松菜のごま和え 洋梨缶 味噌汁 ごはん	醤油ラーメン 照り焼きチキン エッグサラダ
		578kcal 塩6.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	702kcal 塩5.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	734kcal 塩3.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	849kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	800kcal 塩3.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	659kcal 塩8.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>&lt;夕食 17:50 — 18:50&gt;</b>							
<b>日替わり セット</b>	豚肉のキムチ炒め ごぼうと牛肉の きんぴら 味噌汁	サーモンフライ &すき焼き風コロッケ 里芋のそぼろあんかけ 味噌汁	豚肉のピザ風 ミートオムレツ 味噌汁 	 メンチカツ サツマイモサラダ 味噌汁	鶏肉の西京焼き 揚げ茄子のお浸し 清まし汁	チーズハンバーグ 大根サラダ 味噌汁	白身魚のホイル焼き 鶏とひじきの 鉄分サラダ 味噌汁 <b>貧血</b>
	809kcal 塩4.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	714kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	709kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	810kcal 塩3.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	723kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	648kcal 塩4.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	515kcal 塩4.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>丼/麺 セット</b>	味噌バターコンソメ ごぼうと牛肉の きんぴら ごはん	タコライス 里芋のそぼろあんかけ 味噌汁 	ペペロンチーノ ミートオムレツ ごはん			焼豚チャーハン 大根サラダ 味噌汁	豚丼 鶏とひじきの 鉄分サラダ 味噌汁 <b>貧血</b>
	873kcal 塩5.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	772kcal 塩3.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	828kcal 塩3.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生			655kcal 塩3.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	750kcal 塩4.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生

# Weekly Menu

	【日】 9.28	【月】 9.29	【火】 9.30	【水】 10.1	【木】 10.2	【金】 10.3	【土】 10.4
<b>&lt;朝食 7:10 — 08:00&gt;</b>							
和朝食 ご飯・牛乳付	タラの煮付け 温泉玉子 味噌汁	厚揚げのそぼろあん きゅうりとコーンの ごまあえ 味噌汁	照り焼きつくね もやしゆかり和え 味噌汁				
	629kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	668kcal 塩3.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	506kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
洋定食 パン・牛乳付	ミートボール煮 コーンフレーク コンソメスープ パン りんごジャム はちみつ	ウイナーソーテー みかん缶 コンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	じゃが芋のバジル炒め バナナ わかめスープ パン はちみつ りんごジャム				
	567kcal 塩3.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	580kcal 塩3.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	513kcal 塩2.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>&lt;昼食 12:50 — 13:35&gt;</b>							
昼食	パン2種類 おにぎり りんごゼリー 赤ブドウ&トマト	トルコライス コールスローサラダ ティラミス オニオンスープ	ビビンバ丼 焼売 春雨サラダ 中華スープ				
		1263kcal 塩4.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	847kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>&lt;夕食 17:50 — 18:50&gt;</b>							
日替わり セット	ねぎ塩から揚げ 法蓮草の梅肉和え わかめスープ	野菜いっぱい八宝菜 大学芋 わかめスープ	赤魚の揚げ煮 里芋の肉味噌かけ 豚汁				
	765kcal 塩3.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	874kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	756kcal 塩4.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
丼/麺 セット	かき揚げそば 法蓮草の梅肉和え ごはん	ガーリックチキン丼 大学芋 わかめスープ	餅入りうどん 里芋の肉味噌かけ ごはん				
	834kcal 塩6.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	843kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	779kcal 塩5.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生

**健康応援団 秋バテ?**

気になる症状は? **秋バテチェック!**

- ① 食欲がわかず、胃もたれがする。
- ② おなかの調子が乱れる。
- ③ 疲れやすく、顔色が悪い。
- ④ 慢性的な肩こり、頭痛、倦怠感。
- ⑤ 寝つきが悪い、眠りが浅い、よく眠れない。
- ⑥ 無気力になり、意欲がわかない。

**秋バテの原因は身近にある!**

原因1: 暑さによる夏の疲労から回復しないまま、気温差が激しい秋に突入する為

原因2: 少し涼しくなったことにより水分補給の意識が薄れてしまい、「かくれ脱水」が起こる

**秋バテの解消に役立つ旬の食材**

山芋・さつまいも・かぼ・にんじん・いけいけ

食事は3食規則正しく食べること!  
タンパク質(肉・魚・大豆類など)・ビタミン類(野菜・果物など)  
ミネラル類(海藻など)を意識しましょう!

**規則正しい生活が一番!**

- 睡眠:** 疲労回復&自律神経を整えるために6~7時間の睡眠時間を確保しましょう。
- 入浴:** 寝る2時間前までを目安に、38~40℃のぬるめのお湯に10~30分ゆっくりと浸かりましょう。
- 運動:** 適度な運動はリラックスを促します。汗ばむ程度の運動を週2回程度取り入れましょう。

EVERYFOOD