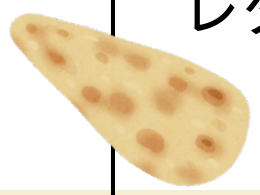


Weekly Menu

	【日】 9. 27	【月】 9. 28	【火】 9. 29	【水】 9. 30	【木】 10. 1	【金】 10. 2	【土】 10. 3							
＜朝食 7: 10 — 08: 00＞														
和朝食 ご飯・牛乳付	豚肉の旨塩炒め 温泉玉子 味噌汁 ごはん 牛乳		厚揚げの肉味噌かけ ほうれん草のごま和え 清まし汁 ごはん 牛乳		鮭の塩焼き 納豆 味噌汁 ごはん コアコア飲むヨーグルト		豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 清まし汁 ごはん 牛乳		鶏の照煮 春雨の中華和え 味噌汁 ごはん ジョア		厚焼玉子 納豆 味噌汁 ごはん 牛乳		厚揚げの肉味噌かけ キャベツの塩昆布和え 清まし汁 ごはん ヤクルト	
	702kcal 蛋27.0g 脂26.9g 炭92.7g 塩2.2g		624kcal 蛋24.5g 脂17.0g 炭98.7g 塩2.2g		517kcal 蛋23.3g 脂6.4g 炭94.8g 塩1.9g		667kcal 蛋21.2g 脂20.8g 炭105.2g 塩2.3g		628kcal 蛋24.6g 脂12.2g 炭107.9g 塩3.2g		682kcal 蛋22.7g 脂24.2g 炭97.3g 塩2.5g		538kcal 蛋17.8g 脂8.6g 炭99.6g 塩2.1g	
	アレルギー 小麦 卵		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 乳	
洋定食 パン・牛乳付	メンチカツ ほうれん草ソテー マカロニスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳		ハンバーグ チョコクリスピー 和風コンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム 牛乳		ウインナー わかめサラダ オニオンスープ パン メープル&マーガリン チョコレート チョコレート コアコア飲むヨーグルト		レアスクラブ・レッグ フルーツグラノーラ ポテトコンソメスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳		フランクドック コールスローサラダ 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 ジョア		ミートボール煮 コーンフレーク コンソメスープ パン あん&マーガリン りんごジャム 牛乳		目玉焼き ほうれん草ソテー 和風コンソメスープ パン いちごジャム チョコレート ヤクルト	
	591kcal 蛋22.7g 脂22.9g 炭79.4g 塩2.8g		568kcal 蛋21.3g 脂19.0g 炭82.9g 塩2.5g		567kcal 蛋18.0g 脂30.7g 炭59.7g 塩2.8g		549kcal 蛋16.7g 脂19.0g 炭83.0g 塩2.0g		534kcal 蛋15.9g 脂13.1g 炭91.5g 塩2.3g		586kcal 蛋19.7g 脂18.6g 炭89.7g 塩2.8g		483kcal 蛋17.2g 脂19.7g 炭62.9g 塩1.9g	
	アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 乳 薄花生		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳 薄花生		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 卵 乳	
＜昼食 12: 50 — 13: 35＞														
昼食	パン2種類 おにぎり いちごゼリー 白ブドウ&ほうれん草 ジュース		あんかけきしめん 白身魚の磯辺天ぷら 大根ツナサラダ		肉の日 29日 チキンカレー ハンバーグ コーンサラダ		白身魚のゴマフライ チーズオムレツ チョコレートババロア 味噌汁 ごはん		豚肉の旨塩炒め マカロニサラダ ストロベリーゼリー わかめスープ ごはん		メンチカツ 大根のそぼろあん 小松菜ナムル 味噌汁 ごはん		ソース焼きそば 焼売 コールスローサラダ	
	556kcal 蛋8.1g 脂8.5g 炭113.5g 塩0.3g		630kcal 蛋35.4g 脂26.1g 炭70.5g 塩5.4g		842kcal 蛋30.2g 脂23.3g 炭131.7g 塩4.6g		840kcal 蛋31.5g 脂31.0g 炭114.3g 塩3.0g		853kcal 蛋21.3g 脂35.8g 炭117.4g 塩2.6g		775kcal 蛋22.1g 脂27.6g 炭113.9g 塩3.9g		554kcal 蛋18.6g 脂21.2g 炭75.6g 塩2.2g	
	アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦	
＜夕食 17: 50 — 18: 50＞														
日替わり セット	赤魚の味噌漬け焼き 高野豆腐のそぼろ煮 清まし汁 ごはん		麻婆豆腐 鶏肉と厚揚げの ピリ辛煮 わかめスープ ごはん		豚肉のパン粉焼き デミソース ポテトサラダ 味噌汁 ごはん		酢鶏 さつま芋のごま味噌煮 わかめスープ ごはん		牛カルビ焼肉 グリーンサラダ 味噌汁 ごはん		ホッケの照り焼き 金平ごぼう 味噌汁 ごはん		豚肉と野菜の バタポン炒め ナポリタンスパ 味噌汁 ごはん	
	568kcal 蛋33.9g 脂8.8g 炭90.0g 塩3.6g		788kcal 蛋35.0g 脂29.9g 炭98.3g 塩3.9g		779kcal 蛋29.9g 脂28.4g 炭103.3g 塩3.3g		884kcal 蛋36.8g 脂30.6g 炭120.1g 塩3.9g		726kcal 蛋24.0g 脂32.4g 炭90.8g 塩2.8g		605kcal 蛋32.5g 脂11.3g 炭97.5g 塩6.1g		904kcal 蛋26.4g 脂44.2g 炭109.6g 塩4.1g	
	アレルギー 小麦		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦 乳	
丼/麺 セット	醤油ラーメン 高野豆腐のそぼろ煮 ごはん		プルコギ丼 鶏肉と厚揚げの ピリ辛煮 わかめスープ		ペペロンチーノ ポテトサラダ ごはん		豚肉の生姜焼き丼 さつま芋のごま味噌煮 わかめスープ		肉汁つけうどん グリーンサラダ ごはん		鶏キムチ丼 金平ごぼう 味噌汁		和風ビーフピラフ ナポリタンスパ 味噌汁	
	754kcal 蛋27.1g 脂7.3g 炭145.7g 塩6.6g		822kcal 蛋26.5g 脂30.5g 炭113.4g 塩2.8g		835kcal 蛋21.0g 脂12.6g 炭158.3g 塩3.1g		1005kcal 蛋24.2g 脂44.5g 炭133.0g 塩4.0g		687kcal 蛋23.2g 脂5.5g 炭138.5g 塩2.7g		632kcal 蛋27.0g 脂9.4g 炭115.0g 塩3.0g		833kcal 蛋22.2g 脂31.8g 炭120.0g 塩5.1g	
	アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦 乳	

Weekly Menu

	【日】	10. 4	【月】	10. 5	【火】	10. 6	【水】	10. 7	【木】	10. 8	【金】	10. 9	【土】	10. 10
＜朝食 7: 10 — 08: 00＞														
和朝食 ご飯・牛乳付	鶏肉と白菜の中華炒め ゆで卵 味噌汁 ごはん 牛乳		白身魚の照焼き もやしのナムル 味噌汁 ごはん 牛乳		肉じゃが キャベツとハムの 塩昆布和え 味噌汁 ごはん コアア飲むヨーグルト		豚肉の味噌炒め ほうれん草のお浸し わかめスープ ごはん 牛乳		海鮮団子串 もやしゆかり和え 味噌汁 ごはん ジョア		鶏肉の旨塩炒め 納豆 味噌汁 ごはん 牛乳		赤魚の煮付け キャベツの胡麻和え 味噌汁 ごはん ヤクルト	
	671kcal 蛋32.0g 脂19.0g 炭98.4g 塩4.1g		625kcal 蛋30.1g 脂18.3g 炭92.1g 塩3.3g		575kcal 蛋17.9g 脂13.1g 炭102.7g 塩2.6g		655kcal 蛋21.8g 脂21.8g 炭99.0g 塩2.0g		554kcal 蛋18.7g 脂7.7g 炭105.3g 塩3.0g		621kcal 蛋27.3g 脂15.2g 炭100.0g 塩2.7g		509kcal 蛋21.2g 脂5.8g 炭96.2g 塩2.2g	
	アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 乳		アレルギー えび 小麦 乳		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 乳	
洋定食 パン・牛乳付	じゃが芋のバジル炒め みかん缶 コンソメスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳		ロールキャベツのコンソメ煮 チョコクリスピー わかめスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム 牛乳		黒胡椒チキン コールスローサラダ ポテトコンソメスープ パン メープル&マーガリン チョコレート コアア飲むヨーグルト		チーズオムレツ わかめサラダ オニオンスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳		ウインナーのチャップ®炒め コールスローサラダ 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 ジョア		ハンバーグ フルーツグラノーラ コンソメスープ 米粉ロール あん&マーガリン りんごジャム 牛乳		ふわふわエッグ 洋梨缶 カレースープ パン チョコレート いちごジャム ヤクルト	
	535kcal 蛋16.4g 脂17.3g 炭82.1g 塩2.3g		518kcal 蛋17.8g 脂17.1g 炭78.0g 塩2.8g		484kcal 蛋15.8g 脂20.2g 炭64.4g 塩1.9g		533kcal 蛋21.3g 脂20.6g 炭71.4g 塩3.1g		457kcal 蛋14.6g 脂11.4g 炭77.8g 塩2.6g		438kcal 蛋15.6g 脂20.3g 炭51.4g 塩1.7g		498kcal 蛋12.1g 脂18.6g 炭73.4g 塩2.0g	
	アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 卵 乳 落花生		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 乳 落花生		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 卵 乳	
＜昼食 12: 50 — 13: 35＞														
昼食	パン2種類 おにぎり 野菜生活 りんごゼリー		 ミートスパゲティ 青のり塩ポテト 花野菜のサラダ		麻婆飯 蒸し餃子 ツナマヨサラダ 中華スープ		チキンカツ 里芋のそぼろ炒め 春雨の中華和え 味噌汁 ごはん		 ナン 麗澤カレー バターチキンカレー レタスコーンサラダ レモンゼリー		 きつねうどん はんぺんチーズフライ もやしのポン酢和え		肉みそ丼 ミニコロッケ グリーンサラダ わかめスープ	
	520kcal 蛋8.3g 脂8.7g 炭102.8g 塩0.4g		719kcal 蛋24.9g 脂24.4g 炭102.1g 塩3.2g		896kcal 蛋35.5g 脂31.9g 炭119.0g 塩3.3g		917kcal 蛋32.5g 脂32.3g 炭128.8g 塩4.3g		538kcal 蛋19.1g 脂23.6g 炭63.8g 塩2.7g		540kcal 蛋19.6g 脂15.6g 炭81.7g 塩8.1g		743kcal 蛋19.1g 脂22.8g 炭117.8g 塩2.8g	
	アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 乳	
＜夕食 17: 50 — 18: 50＞														
日替わり セット	ささみチーズカツ 親子煮  味噌汁 ごはん		豚肉のコーンマヨ焼き ブロッコリー・パプリカ炒め 清まし汁 ごはん		赤魚の揚げ煮 サツマイモサラダ 味噌汁 ごはん		ミックスグリル ごぼうサラダ 味噌汁 ごはん		鯖のピリ辛煮 豚肉とがんもの煮物 味噌汁 ごはん		豚のBBQソースかけ 麻婆春雨 味噌汁 ごはん		 チンジャオロース 大学芋 味噌汁 ごはん	
	785kcal 蛋39.7g 脂25.5g 炭104.0g 塩4.2g		865kcal 蛋26.9g 脂48.1g 炭85.5g 塩1.9g		741kcal 蛋29.3g 脂22.4g 炭108.7g 塩4.9g		864kcal 蛋32.2g 脂36.3g 炭106.0g 塩3.9g		776kcal 蛋38.3g 脂32.6g 炭89.4g 塩4.1g		749kcal 蛋28.3g 脂27.6g 炭99.8g 塩2.9g		777kcal 蛋26.9g 脂21.1g 炭123.9g 塩4.1g	
	アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦	
丼/麺 セット	たぬきしめん 親子煮 ごはん		味噌豚丼 ブロッコリー・パプリカ炒め 清まし汁		 担々麺 サツマイモサラダ ごはん		プルコギ丼 ごぼうサラダ 味噌汁		かき揚げそば 豚肉とがんもの煮物 ごはん		親子丼 麻婆春雨  味噌汁		牛丼 大学芋 味噌汁	
	754kcal 蛋27.1g 脂15.1g 炭132.3g 塩5.6g		955kcal 蛋27.1g 脂43.0g 炭119.6g 塩3.3g		1088kcal 蛋35.1g 脂31.8g 炭167.8g 塩6.2g		863kcal 蛋22.8g 脂34.1g 炭123.1g 塩3.0g		1048kcal 蛋30.8g 脂39.1g 炭144.1g 塩5.3g		806kcal 蛋37.0g 脂20.3g 炭123.7g 塩4.4g		940kcal 蛋22.8g 脂33.7g 炭142.4g 塩3.5g	
	アレルギー 小麦 卵		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 落花生		アレルギー 小麦 卵		アレルギー 小麦 そば 卵 乳		アレルギー 小麦 卵		アレルギー 小麦	

Weekly Menu

	【日】 10. 11	【月】 10. 12	【火】 10. 13	【水】 10. 14	【木】 10. 15	【金】 10. 16	【土】 10. 17
＜朝食 7: 10 — 08: 00＞							
和朝食 ご飯・牛乳付	豆腐の肉味噌のせ 金平ごぼう 清まし汁 ごはん 牛乳	照り焼き豆腐ハンバーグ 白菜の塩昆布和え 味噌汁 ごはん 牛乳	大根と鶏団子の煮物 納豆 味噌汁 ごはん コアコ飲むヨーグルト	豚肉の旨塩炒め 小松菜ナムル 味噌汁 ごはん 牛乳	鶏肉の生姜焼き ひじき煮 味噌汁 ごはん ジョア	サーモンの幽庵焼き 金平ごぼう 納豆 味噌汁 ごはん 牛乳	もち巾着の煮物 チンゲン菜の ポン酢和え 味噌汁 ごはん ヤクルト
	642kcal 蛋23.5g 脂17.5g 炭104.3g 塩2.0g	599kcal 蛋21.9g 脂13.6g 炭102.0g 塩3.2g	553kcal 蛋20.6g 脂7.3g 炭104.7g 塩2.9g	717kcal 蛋24.2g 脂27.8g 炭100.6g 塩3.8g	618kcal 蛋28.1g 脂13.2g 炭98.9g 塩3.6g	795kcal 蛋36.5g 脂25.7g 炭111.2g 塩4.3g	541kcal 蛋16.6g 脂8.2g 炭102.6g 塩2.6g
	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 乳
洋定食 パン・牛乳付	タンドリーチキン ほうれん草ソテー 野菜たっぷりスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳	スクランブルエッグ&ウイナー 大根サラダ コンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム 牛乳	コーンコロッケ りんご缶 コンソメスープ パン メープル&マーガリン チョコレート コアコ飲むヨーグルト	目玉焼き コーンフレーク ポテトコンソメスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳	フランクドック みかん缶 わかめスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム ジョア	神 嘗 祭	ウイナー 春雨サラダ コンソメスープ パン いちごジャム チョコレート ヤクルト
	543kcal 蛋29.7g 脂21.4g 炭64.7g 塩2.7g	507kcal 蛋18.5g 脂20.4g 炭68.4g 塩2.2g	568kcal 蛋12.4g 脂23.4g 炭81.5g 塩2.1g	525kcal 蛋21.2g 脂16.5g 炭78.0g 塩1.8g	534kcal 蛋15.5g 脂14.6g 炭87.4g 塩2.4g		578kcal 蛋14.4g 脂26.7g 炭73.6g 塩2.3g
	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳 落花生	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳 落花生		アレルギー 小麦 卵 乳
＜昼食 12: 50 — 13: 35＞							
昼食	中華飯 揚げ餃子 コールスローサラダ 中華スープ	豚肉生姜焼きのせ炒飯 マロニー中華和え みかん缶 中華スープ	脳の活性 さばの照り焼き マカロニバジルソテー フルーツヨーグルト 味噌汁 ごはん	炊き込みご飯 鶏ささみ天 グリーンサラダ 味噌汁	豚肉のチャプチェ レタスコーンサラダ パインムース 中華スープ ごはん	鶏肉の唐揚げ丼 大根のそぼろあん モンブランケーキ 味噌汁	ぶっかけうどん かき揚げ ツナマヨサラダ
	807kcal 蛋23.8g 脂29.0g 炭115.0g 塩2.8g	915kcal 蛋24.1g 脂41.3g 炭114.7g 塩4.4g	789kcal 蛋31.3g 脂25.9g 炭113.6g 塩4.4g	766kcal 蛋34.3g 脂13.1g 炭131.2g 塩4.4g	843kcal 蛋19.9g 脂36.3g 炭115.1g 塩3.0g	882kcal 蛋40.4g 脂24.1g 炭129.1g 塩4.0g	608kcal 蛋13.2g 脂29.9g 炭73.3g 塩4.6g
	アレルギー えび 小麦 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳
＜夕食 17: 50 — 18: 50＞							
日替わり セット	ポークシチュー チーズ入り大豆サラダ フルーチェ(パイン) ごはん	赤魚の味噌漬け焼き エビ焼売 味噌汁 ごはん	【韓国】 ヤンニョムチキン 高野豆腐のそぼろ煮 わかめスープ ごはん	チキングラタン 照りマヨミートボール 味噌汁 ごはん	麻婆豆腐 北海扇フライ 中華スープ ごはん	豚肉のパン粉焼き デミソース 野菜マリネサラダ 味噌汁 ごはん	メバルのおろし煮 南瓜の味噌かけ 清まし汁 ごはん
	1000kcal 蛋25.9g 脂49.6g 炭119.9g 塩5.7g	665kcal 蛋36.2g 脂13.1g 炭101.4g 塩4.6g	846kcal 蛋34.9g 脂35.4g 炭98.9g 塩5.0g	842kcal 蛋35.2g 脂29.6g 炭115.1g 塩3.7g	879kcal 蛋34.1g 脂34.2g 炭113.5g 塩3.5g	759kcal 蛋31.5g 脂27.7g 炭99.9g 塩3.2g	648kcal 蛋27.6g 脂10.5g 炭116.4g 塩3.2g
	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー えび かに 小麦 卵	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦
丼/麺 セット	旨辛スタミナ焼きそば チーズ入り大豆サラダ ごはん	ガリバタチキン丼 エビ焼売 味噌汁	塩ラーメン 高野豆腐のそぼろ煮 ごはん	ビビンバピラフ 照りマヨミートボール 味噌汁	ベーコンとほうれん草の ペペロンチーノ 北海扇フライ ごはん	タコライス 野菜マリネサラダ 味噌汁	ガーリックチキン丼 南瓜の味噌かけ 清まし汁
	1058kcal 蛋27.9g 脂41.5g 炭147.2g 塩2.0g	779kcal 蛋27.2g 脂22.5g 炭119.2g 塩3.7g	1438kcal 蛋80.3g 脂60.8g 炭143.8g 塩9.0g	857kcal 蛋29.8g 脂28.7g 炭123.4g 塩6.1g	933kcal 蛋25.1g 脂17.5g 炭167.6g 塩3.2g	731kcal 蛋25.2g 脂20.2g 炭116.9g 塩3.1g	726kcal 蛋24.0g 脂17.9g 炭123.1g 塩3.8g
	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー えび かに 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 卵 乳	アレルギー 小麦 乳	アレルギー 小麦

Weekly Menu

	【日】 10. 18	【月】 10. 19	【火】 10. 20	【水】 10. 21	【木】 10. 22	【金】 10. 23	【土】 10. 24							
＜朝食 7: 10 — 08: 00＞														
和朝食 ご飯・牛乳付	照り焼きオムレツ 白菜のゆかり和え 味噌汁 ごはん 牛乳		鯖の塩焼き キャベツのごま和え 味噌汁 ごはん 牛乳		厚揚げの肉味噌かけ 温泉玉子 味噌汁 ごはん コアア飲むヨーグルト		ししゃも 金平ごぼう 清まし汁 ごはん 牛乳		豚肉の旨塩炒め チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁 ごはん ジョア		照り焼きつくね 納豆 味噌汁 ごはん 牛乳		かに焼売 キャベツの おかかマヨ和え 味噌汁 ごはん ヤクルト	
	558kcal 蛋18.7g 脂13.0g 炭95.4g 塩2.7g		651kcal 蛋28.3g 脂21.0g 炭96.6g 塩3.0g		616kcal 蛋25.7g 脂15.2g 炭97.0g 塩2.5g		556kcal 蛋19.7g 脂13.0g 炭95.9g 塩2.6g		598kcal 蛋19.3g 脂14.5g 炭101.5g 塩2.4g		656kcal 蛋27.4g 脂17.9g 炭100.2g 塩2.8g		552kcal 蛋15.4g 脂10.3g 炭100.9g 塩2.0g	
	アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー かに 小麦 卵 乳	
洋定食 パン・牛乳付	マカロニトマトソース 大根サラダ カレースープ パン りんごジャム ブルーベリー 牛乳		ミートボール煮 チョコクリスピー コンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム 牛乳		ハムステーキ コールスローサラダ 和風コンソメスープ パン メープル&マーガリン チョコレート コアア飲むヨーグルト		ふわふわエッグ グリーンサラダ オニオンスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳		バジルチキン コールスローサラダ コンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム ジョア		目玉焼き&ウインナー ブロッコリーの和風炒め 和風コンソメスープ パン りんごジャム あん&マーガリン 牛乳		ロールキャベツのコンソメ煮 パイン缶 わかめスープ パン いちごジャム チョコレート ヤクルト	
	515kcal 蛋18.5g 脂16.2g 炭80.6g 塩2.0g		571kcal 蛋19.8g 脂17.1g 炭89.5g 塩2.7g		473kcal 蛋13.3g 脂21.5g 炭61.1g 塩2.2g		473kcal 蛋17.0g 脂17.0g 炭68.3g 塩2.2g		508kcal 蛋25.0g 脂14.3g 炭74.0g 塩2.2g		625kcal 蛋24.6g 脂33.0g 炭63.3g 塩2.4g		460kcal 蛋11.9g 脂16.0g 炭69.8g 塩2.5g	
	アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 乳 落花生		アレルギー 小麦 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 乳 落花生		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳	
＜昼食 12: 50 — 13: 35＞														
昼食	おにぎり パン2種類 りんごゼリー 野菜生活		牛肉麺(ニューロマン) 鶏排(ジューパイ) 青菜炒め		牛丼 サツマイモサラダ ピーチゼリー 味噌汁		わかめごはん さばの味噌煮 小松菜ナムル いちご豆乳ヨーグルト 味噌汁		揚げパン シュガー カレーシチュー エッグサラダ フルーツポンチ		鶏ごぼううどん 竹輪の磯辺揚げ もやしゆかり和え		キーマカレーライス じゃが芋のバジル炒め コールスローサラダ	
	520kcal 蛋8.3g 脂8.7g 炭102.8g 塩0.4g		1485kcal 蛋60.1g 脂80.0g 炭138.6g 塩17.2g		910kcal 蛋21.4g 脂31.3g 炭141.0g 塩3.4g		686kcal 蛋29.2g 脂19.5g 炭105.6g 塩6.0g		625kcal 蛋27.0g 脂24.0g 炭80.7g 塩3.4g		495kcal 蛋20.3g 脂11.9g 炭80.1g 塩5.7g		703kcal 蛋20.1g 脂17.3g 炭119.0g 塩2.2g	
	アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 乳	
＜夕食 17: 50 — 18: 50＞														
日替わり セット	とろ〜り月見メンチカツ 大焼売 味噌汁 ごはん		肉豆腐すき焼き風 もやしとささみの ポン酢和え 味噌汁 ごはん		鶏冷しゃぶ 豚肉とがんもの煮物 味噌汁 ごはん		鶏ささみ天 肉じゃが 味噌汁 ごはん		赤魚の揚げ煮 チョレギサラダ 味噌汁 ごはん		豚肉の生姜炒め さつま芋と ベーコンの金平 味噌汁 ごはん		豚串カツ チーズ入り大豆サラダ 中華スープ ごはん	
	731kcal 蛋22.8g 脂22.0g 炭112.3g 塩3.6g		661kcal 蛋26.7g 脂23.4g 炭90.4g 塩3.7g		691kcal 蛋35.2g 脂23.2g 炭88.0g 塩3.6g		699kcal 蛋36.6g 脂16.9g 炭106.7g 塩3.2g		616kcal 蛋29.5g 脂15.6g 炭92.9g 塩5.0g		920kcal 蛋26.1g 脂42.4g 炭118.5g 塩4.0g		721kcal 蛋20.6g 脂23.6g 炭107.1g 塩2.2g	
	アレルギー えび 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦 卵		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦 卵		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳	
丼/麺 セット	たっぷり野菜 醤油ラーメン 大焼売 ごはん		焼豚チャーハン もやしとささみの ポン酢和え 味噌汁		焼きうどん 〜目玉焼き付き〜 豚肉とがんもの煮物 ごはん		塩だれ豚丼 肉じゃが 味噌汁		味噌ラーメン チョレギサラダ ごはん		中華飯 さつま芋と ベーコンの金平 味噌汁		大きなつくね丼 チーズ入り大豆サラダ 中華スープ	
	958kcal 蛋32.2g 脂20.0g 炭167.3g 塩8.2g		692kcal 蛋25.7g 脂19.6g 炭105.9g 塩4.6g		993kcal 蛋33.1g 脂35.4g 炭138.3g 塩3.1g		933kcal 蛋26.3g 脂39.7g 炭125.8g 塩3.7g		723kcal 蛋22.9g 脂6.6g 炭144.3g 塩8.4g		819kcal 蛋23.8g 脂27.2g 炭124.3g 塩4.5g		776kcal 蛋33.7g 脂18.4g 炭121.6g 塩3.5g	
	アレルギー えび 小麦 卵		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー えび 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳	

Weekly Menu

	【日】 10. 25	【月】 10. 26	【火】 10. 27	【水】 10. 28	【木】 10. 29	【金】 10. 30	【土】 10. 31
<朝食 7: 10 — 08: 00>							
和朝食 ご飯・牛乳付	アジ大葉フライ 白菜とツナの炒め物 味噌汁 ごはん 牛乳	もち巾着の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 ごはん 牛乳	肉団子の甘酢あん 納豆 味噌汁 ごはん コアア飲むヨーグルト	すき焼き風煮 小松菜のポン酢和え 味噌汁 ごはん 牛乳	大焼売 小松菜のポン酢和え 味噌汁 ごはん ジョア	赤魚の照り焼き 納豆 味噌汁 ごはん 牛乳	鶏肉の旨塩炒め 白菜のピリ辛和え 味噌汁 ごはん ヤクルト
	650kcal 蛋25.3g 脂19.7g 炭98.0g 塩3.3g	599kcal 蛋21.8g 脂13.6g 炭103.1g 塩3.2g	592kcal 蛋20.5g 脂9.6g 炭108.9g 塩3.2g	680kcal 蛋23.0g 脂24.9g 炭97.6g 塩3.0g	554kcal 蛋18.5g 脂7.8g 炭104.7g 塩2.7g	601kcal 蛋29.8g 脂13.4g 炭94.3g 塩2.5g	527kcal 蛋17.9g 脂8.9g 炭97.6g 塩2.6g
	アレルギー小麦乳	アレルギー小麦乳	アレルギー小麦乳	アレルギー小麦乳	アレルギー小麦卵乳	アレルギー小麦乳	アレルギー小麦卵乳
洋定食 パン・牛乳付	レアステーキ グリーンサラダ カレースープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳	ウインナーソテー コーンフレーク ポテトコンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム 牛乳	カニクリームコロッケ 春雨サラダ コンソメスープ パン メープル&マカロン チョコレート コアア飲むヨーグルト	じゃが芋のカレー炒め コールスローサラダ コンソメスープ パン ブルーベリー りんごジャム 牛乳	お肉のミートソースかけ 大根サラダ 和風コンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム ジョア	メンチカツ コーンサラダ わかめスープ パン あん&マカロン りんごジャム 牛乳	ウインナー キャベツとツナのソテー コンソメスープ パン いちごジャム チョコレート ヤクルト
	472kcal 蛋16.2g 脂16.1g 炭71.0g 塩1.9g	565kcal 蛋17.9g 脂18.3g 炭89.0g 塩3.4g	649kcal 蛋12.9g 脂34.8g 炭74.6g 塩2.4g	515kcal 蛋16.2g 脂17.3g 炭78.5g 塩1.9g	427kcal 蛋15.7g 脂8.1g 炭75.2g 塩2.6g	583kcal 蛋20.1g 脂25.7g 炭73.5g 塩2.3g	515kcal 蛋16.6g 脂22.2g 炭66.6g 塩3.3g
	アレルギー小麦卵乳	アレルギー小麦乳薄花生	アレルギーかに小麦卵乳	アレルギー小麦乳	アレルギー小麦卵乳薄花生	アレルギー小麦卵乳	アレルギー小麦卵乳
<昼食 12: 50 — 13: 35>							
昼食	パン2種類 おにぎり いちごゼリー 白ブドウ&ほうれん草 ジュース	牛肉の焼肉炒め マロニー中華和え オレンジ わかめスープ ごはん	番長メニュー 鶏肉の唐揚げ 白菜とハムのナムル メロンゼリー 味噌汁 ごはん	味噌ラーメン ミニかに玉 大根ツナサラダ	【日本・愛知】 生パン粉の 極(きわみ)味噌カツ ごぼうサラダ フルーツ杏仁 清まし汁 ごはん	豚肉の生姜炒め 大学芋 グレープゼリー 味噌汁 ごはん	きつねうどん 赤魚のから揚げ グリーンサラダ パイン缶 ごはん
	556kcal 蛋8.1g 脂8.5g 炭113.5g 塩0.3g	733kcal 蛋20.7g 脂29.8g 炭101.0g 塩2.3g	867kcal 蛋54.8g 脂24.3g 炭112.9g 塩3.5g	524kcal 蛋23.4g 脂9.8g 炭85.8g 塩7.5g	957kcal 蛋28.6g 脂39.5g 炭125.7g 塩3.5g	1051kcal 蛋24.7g 脂46.4g 炭142.6g 塩3.1g	846kcal 蛋29.5g 脂13.7g 炭152.7g 塩6.7g
	アレルギー小麦卵乳	アレルギー小麦卵乳	アレルギー小麦卵乳	アレルギーかに小麦卵乳	アレルギー小麦卵乳	アレルギー小麦乳	アレルギー小麦
<夕食 17: 50 — 18: 50>							
日替わり セット	煮込みハンバーグ ごぼう唐揚げ 味噌汁 ごはん	豚肉とじゃがいもの 黒胡椒炒め レタスコーンサラダ 味噌汁 ごはん	脳活性 さばの塩麹焼き 厚揚げの肉味噌かけ 清まし汁 ごはん	鶏と野菜の和風ハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉のカレー炒め 豚肉と大根の煮込み 味噌汁 ごはん	ホッケの照り焼き ビーフンソテー リンゴヨーグルト 味噌汁 ごはん	パンプキングラタン ハンバーグ ひじきのマヨネーズサラダ カレースープ ごはん
	628kcal 蛋24.3g 脂17.3g 炭96.5g 塩2.8g	669kcal 蛋19.0g 脂25.2g 炭97.2g 塩2.0g	683kcal 蛋35.0g 脂22.7g 炭90.9g 塩3.1g	652kcal 蛋23.7g 脂16.7g 炭104.2g 塩5.2g	770kcal 蛋30.9g 脂29.5g 炭99.7g 塩3.4g	674kcal 蛋36.7g 脂13.9g 炭103.1g 塩6.2g	892kcal 蛋27.5g 脂32.6g 炭127.4g 塩3.8g
	アレルギー小麦卵乳	アレルギー	アレルギー小麦	アレルギー小麦卵乳	アレルギー小麦乳	アレルギー小麦乳	アレルギー小麦卵乳
丼/麺 セット	肉汁つけうどん ごぼう唐揚げ ごはん	ハヤシライス レタスコーンサラダ フルーチェ	肉きしめん 厚揚げの肉味噌かけ ごはん	オムライス スパゲティサラダ 味噌汁	旨辛スタミナ焼きそば 豚肉と大根の煮込み ごはん	チキンかつカレー丼 ビーフンソテー リンゴヨーグルト 味噌汁	Happy Halloween!
	739kcal 蛋30.4g 脂8.9g 炭135.6g 塩2.9g	848kcal 蛋19.0g 脂33.0g 炭124.1g 塩2.0g	928kcal 蛋31.7g 脂29.6g 炭137.6g 塩7.1g	787kcal 蛋23.8g 脂24.0g 炭122.4g 塩3.9g	1090kcal 蛋27.7g 脂44.7g 炭147.9g 塩2.7g	874kcal 蛋30.0g 脂30.3g 炭123.3g 塩3.6g	
	アレルギー小麦そば卵	アレルギー小麦乳	アレルギー小麦	アレルギー小麦卵乳	アレルギー小麦	アレルギー小麦卵乳	