

日曜日	月曜日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日
		海鮮あんかけ豆腐 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 663 27.0 22.9 4.4	目玉焼き&焼きそば 小 鉢 Bread & Soup E P F 食塩相当量 582 16.9 27.9 4.0		クリームシチュー 小 鉢 Bread E P F 食塩相当量 606 21.0 23.0 3.5	海老と卵の中華炒め 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 530 21.3 15.1 4.0
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	カツオの南部焼き 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 526 26.0 11.8 3.4	鶏肉と ブロッコリーの塩炒め 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 524 22.0 12.8 3.7	緑黄色野菜ポトフ 小 鉢 Bread E P F 食塩相当量 518 12.4 27.3 3.2	肉野菜炒め 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 577 21.7 16.7 3.9	ミートオムレツ& ハムソテー 小 鉢 Bread & Soup E P F 食塩相当量 598 21.5 24.6 5.1	魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 527 19.4 10.4 4.1
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	鱈の塩焼き 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 552 24.4 13.2 2.6	筑前煮 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 615 23.3 16.1 4.3	スクランブルエッグ& ミニチキン 小 鉢 Bread & Soup E P F 食塩相当量 580 22.9 27.3 3.6	イカのみりん焼き 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 481 21.4 6.7 2.9	ハッシュドポテト& ミートボール 小 鉢 Bread & Soup E P F 食塩相当量 722 16.6 36.6 4.4	海老団子と白菜の 中華煮 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 603 21.0 13.9 4.9
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	鯖の西京焼き 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 605 24.9 14.1 4.5	甘辛肉団子& 野菜炒め 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 601 20.1 18.7 2.8		豚肉の甘辛焼き 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 643 26.4 21.1 3.7	ブラウンシチュー 小 鉢 Bread E P F 食塩相当量 653 25.3 24.0 4.1	麩チャンプルー 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 515 20.9 10.1 4.2
27日	28日	29日	30日			
	鯖の塩焼き 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 617 24.5 23.9 3.2	豆腐ハンバーグのチーズ焼 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 551 20.8 10.8 3.0	ウィンナー& ジャーマンポテト 小 鉢 Bread & Soup E P F 食塩相当量 676 13.9 38.3 4.1			

夕食

11月 Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日									
		鯖のグリル ラタトゥイユソース 小 鉢	ソースカツ丼 小 鉢		豚肉の醤油麹焼き 小 鉢	ビーフカレー 小 鉢									
		Rice & Soup			Soup		Rice & Soup		Soup						
		E	P		F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日									
	牛焼肉 小 鉢	ハンバーグ デミグラスソース 小 鉢	タラの明太マヨ焼き 小 鉢		回鍋肉 小 鉢	キーマカレー 小 鉢									
		Rice & Soup			Rice & Soup		Rice & Soup		Soup						
		E	P		F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日									
	豚肉のブラックペッパー ソース炒め 小 鉢	スパゲティ ミートソース 小 鉢	白身魚の竜田揚げ 小 鉢	親子煮 小 鉢	豚キムチ炒め 小 鉢	チキンカレー 小 鉢									
		Rice & Soup		Rice & Soup		Rice & Soup		Soup							
		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日									
	豚 丼 小 鉢	めばると竹輪の磯辺揚げ 小 鉢				シーフードカレー 小 鉢									
		Soup					Rice & Soup		Soup						
		E					P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P
27日	28日	29日	30日												
	チキンカツ 小 鉢		豚肉の香味焼き 小 鉢												
			Rice & Soup				Rice & Soup								
			E				P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量		

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質