

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																								
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日																								
	ぶりの照焼 キャベツと竹輪の和え物		目玉焼き&フランク デザート	鶏肉のおろし煮 ごま豆腐	クリームシチュー グリーンサラダ	海老と卵の中華炒め ビビンバ山菜																								
							Rice & Soup				Bread & Soup				Rice & Soup				Bread				Rice & 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	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量
549	23.2	12.7	3.5	674	21.7	36.7	4.2	577	19.4	14.5	3.2	593	20.9	21.9	3.5	530	21.3	15.2	4.0											
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日																								
	鯖の西京焼き 切干大根の酢の物	鶏肉と ブロッコリーの塩炒め しらすおろし	緑黄色野菜ポトフ フルーツ	肉野菜炒め 納豆	ミートオムレツ& ハムソテー 菜の花のマスタードサラダ	魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 うの花																								
							Rice & Soup				Rice & Soup				Bread				Rice & Soup				Bread & Soup				Rice & 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	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量
555	24.9	13.8	2.9	516	22.1	11.9	3.8	613	15.2	28.8	3.4	590	24.2	18.6	3.3	613	19.4	28.6	4.9	563	18.3	14.2	5.0							
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日																								
	鮭の南部焼き モロヘイヤのそぼろ和え	牛肉じゃが がんものお好み焼き	スクランブルエッグ& ミニチキン デザート	イカのみりん焼き めかぶとろろ	ハッシュドポテト& ミートボール かぼちゃサラダ	海老団子と白菜の 中華煮 鶏ともやしの和え物																								
							Rice & Soup				Rice & Soup				Bread & Soup				Rice & Soup				Bread & Soup				Rice & 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	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量
526	27.7	7.0	3.0	684	21.1	17.6	4.8	567	22.7	26.7	3.7	485	22.2	6.8	3.0	729	17.2	35.4	4.7	612	22.7	13.6	4.9							
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日																								
		鱈の塩焼き 竹輪とごぼうの炒り煮	ロールキャベツ デザート	鶏肉の柚子胡椒焼き 大豆とひじきの煮物	ブラウンシチュー サラミとキャベツのサラダ	炒り豆腐 わかめの酢の物																								
							Rice & Soup				Bread				Rice & Soup				Bread				Rice & 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	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量
509	25.0	6.9	4.5	490	14.2	20.7	2.8	567	24.8	15.6	2.9	630	24.3	25.5	4.0	607	25.2	17.7	3.7											
29日	30日	  																												
	鮭の塩焼き たまご豆腐																													
							Rice & Soup																							
E	P	F	食塩相当量	559	28.6	16.1	3.3																							

# 夕食

# 11月 Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																	
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日																	
	鶏肉ときのこの あっさり塩レモン炒め かぼちゃの含め煮 スナッフえんどうの胡麻和え		鯖のグリル ラタトゥイユソース 花野菜のペペロンチーノ 蒸し鶏サラダ		豚肉の醤油麩焼き  しゅうまい モロヘイヤのお浸し	ビーフカレー  チーズポテト コールスローサラダ																	
							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					
879	35.4	23.5	4.7	926	36.0	35.1	4.5	966	38.4	36.2	3.6	1,090	27.3	44.1	4.9								
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日																	
	牛焼肉  じゃが芋の胡麻煮 かぶのさっぱり和え	ハンバーグ デミグラスソース マカロニとツナのソテー ひじきと蓮根のサラダ	ホキの明太マヨ焼き  野菜のバジルソテー 小松菜の和え物	鶏肉のカレーフリッター  海草サラダ デザート	回鍋肉  三色ナムル デザート	三色丼  野菜コロケ キャベツのわさび和え																	
							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	F	食塩相当量	
947	24.9	34.9	3.7	930	33.4	34.0	5.9	743	30.8	27.3	3.4	826	36.0	19.0	3.6	1,030	25.5	45.1	4.4	943	34.9	24.2	5.8
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日																	
	ポークチャップ  カリフラワーとトマトのマリネ デザート		白身魚の竜田揚げ  里芋のかにかまあん ほうれん草の胡麻和え	親子丼  パリパリサラダ デザート	豚肉の葱塩炒め  高野豆腐の含め煮 いんげんのおかか和え	チキンカレー  白身魚フライ ポテトサラダ																	
							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	F	食塩相当量	
931	30.3	31.2	4.1	中華奴・中華風コーンスープ	749	32.8	13.8	5.4	875	33.5	21.0	3.8	880	32.8	30.7	4.4	1,007	32.9	36.5	6.1			
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日																	
			麻婆豆腐  チョレギサラダ デザート	牛丼  温泉玉子 キャベツと大葉の胡麻酢和え	豚肉の味噌焼き  雷こんにゃく きのこおくら	鶏と彩り野菜の 黒酢あんかけ ニラ玉炒め 豆もやしナムル																	
							Rice & Soup				Rice & Soup				Rice & 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	F	食塩相当量	
932	35.1	32.8	3.9	メンチカツ・わかめご飯	981	33.0	42.4	5.1	808	30.8	25.5	3.8	1,001	35.7	39.2	5.1							
29日	30日																						
	タンドリーチキン  小松菜とエビのソテー 春雨のマヨネーズ和え																						
		Rice & Soup																					
		E	P	F	食塩相当量																		
950	37.9	39.0	5.1																				

※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