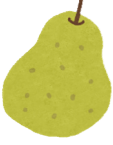
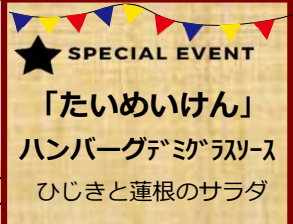
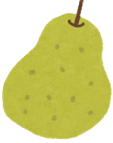
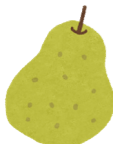


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																		
	1日	2日	3日	4日	5日	6日																		
	ぶりの照焼	海鮮あんかけ豆腐		鶏肉のおろし煮	クリームシチュー	海老と卵の中華炒め																		
	小 鉢	小 鉢		小 鉢	小 鉢	小 鉢																		
	Rice & Soup			Rice & Soup																				
	E	P		F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量											
	536	22.9	12.7	3.6	669	27.9	23.0	4.5	590	19.9	14.5	3.1	602	20.9	21.9	3.5	530	21.3	15.1	4.0				
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日																		
	鮭の南部焼き	鶏肉と ブロッコリーの塩炒め	緑黄色野菜ポトフ	肉野菜炒め	ミートオムレツ & ハムソテー	魚肉ソーセージと 野菜の炒め物																		
	小 鉢	小 鉢	小 鉢	小 鉢	小 鉢	小 鉢																		
	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				
	509	27.0	6.9	2.9	527	23.0	12.8	3.8	609	15.0	29.0	3.4	608	20.7	20.3	4.1	536	16.9	25.6	4.5	545	21.8	12.5	4.1
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日																		
	鰯の西京焼き	牛肉じゃが	スクランブルエッグ & ミニチキン	イカのみりん焼き	ハッシュドポテト & ミートボール	海老団子と白菜の 中華煮																		
	小 鉢	小 鉢	小 鉢	小 鉢	小 鉢	小 鉢																		
	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				
	555	24.1	12.8	2.8	682	21.1	17.6	4.7	578	23.0	27.0	3.7	485	22.3	6.8	3.0	772	17.4	39.6	4.7	612	22.8	13.6	4.9
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日																		
	鰯の塩焼き		ロールキャベツ	鶏肉の柚子胡椒焼き	ブラウンシチュー	厚揚げ炒り豆腐																		
	小 鉢		小 鉢	小 鉢	小 鉢																			
	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							
	509	25.1	6.9	4.5	509	14.8	22.8	3.2	575	25.6	16.0	2.9	718	26.8	28.5	4.4	676	28.9	24.1	3.8				
28日	29日	30日																						
	鮭の塩焼き	豆腐ハンバーグのチーズ焼																						
	小 鉢	小 鉢																						
	Rice & Soup						Rice & Soup																	
	E	P					F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量												
	559	28.7	16.1	3.3	545	21.1	11.5	2.8																

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	
	鶏肉ときのこの あっさり塩レモン炒め 小 鉢	鯖のグリル ラタトゥイユソース 小 鉢		 8品目野菜のタンメン 春巻・わかめご飯	豚肉の醤油麹焼き 小 鉢	ビーフカレー 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 F 食塩相当量
	830 34.3 21.8 5.0	963 36.6 35.2 4.5			966 38.2 36.2 3.5	1,090 27.4 44.1 4.9
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	牛焼肉 小 鉢	 「たいめいけん」 ハンバーグデミグラスソース ひじきと蓮根のサラダ	ホキの明太マヨ焼き 小 鉢	鶏肉の スパイシーフリッター 小 鉢	回鍋肉 小 鉢	キーマカレー 小 鉢
	Rice & Soup		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 F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
	903 25.3 34.2 4.2		740 30.3 26.8 3.4	828 36.2 18.8 3.6	1,033 26.1 45.2 4.5	1,017 32.8 38.2 5.6
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	ポークチャップ 小 鉢	 チキン オーバーライス メンチカツ コーンクリームスープ	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	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	E P F 食塩相当量
	920 28.4 30.8 4.8		798 32.8 14.8 3.8	877 33.6 20.9 3.8	877 35.3 30.0 5.8	1,018 33.0 36.5 6.1
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	豚 丼 小 鉢		野菜かき揚げうどん 小 鉢		豚肉の味噌焼き 小 鉢	シーフードカレー 小 鉢
	Soup		Rice		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
	1,005 33.0 44.9 5.1		905 19.7 27.0 8.7		842 33.2 27.6 4.6	859 28.0 23.4 6.5
28日	29日	30日				
	ジャンボチキンカツ 小 鉢	牛肉の葱塩丼 小 鉢				
	Rice & Soup	Soup				
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量				
	1,014 30.6 33.3 4.9	978 27.6 39.1 4.5				

※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