Weekly Menu

日 曜日	9月21日 （月）	9月22日 （火）	9月23日 （水）	9月24日 （木）	9月25日 （金）	9月26日 （土）	9月27日 （日）
朝食 A B	夏休み		9/22（火） 15:00～ 食堂内にて パン配布	ミックススクランブル カリフラワーの カレーツナサラダ A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳 E P F C S 619 23.5 23.4 79.6 2.1 509 22.6 25.1 48.8 2.7 kcal g g g g	竹輪天ぷら ほうれん草と人参のソテー A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳 E P F C S 552 17.8 16.6 84.5 2.0 442 16.9 18.3 53.7 2.6 kcal g g g g	9/25（金） 夕食時 パン配布	9/25（金） 夕食時 パン配布
昼食			麻婆豆腐丼 汁物	クリームミート ソーススパゲティ 緑野菜の青じそサラダ 蒟蒻ぶどうゼリー ライス 汁物 E P F C S 993 24.3 28.1 165.8 6.0 kcal g g g g	和風おろしハンバーグ丼 じゃが芋の甘辛炒め みたらし白玉 汁物 E P F C S 808 21.9 15.1 146.9 5.2 kcal g g g g	わかめうどん ライス	ガパオライス 汁物
夕食			親子丼 汁物	ポーク焼肉＆ カレーコロッケ ペンネナポリタン 小松菜のなめ茸おろし ライス 汁物 E P F C S 718 21.0 19.9 118.6 3.5 kcal g g g g	一口餃子の磯辺揚げ 豚とシメジの炒め煮 ソース焼きそば ライス 汁物 E P F C S 980 19.3 46.0 125.0 3.6 kcal g g g g	生姜焼き風豚丼 汁物	かつ丼 汁物

栄養価表示　E:エネルギー　P:たんぱく質　F：脂質　C:炭水化物　S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

日 曜日	9月28日 （月）	9月29日 （火）	9月30日 （水）	10月1日 （木）	10月2日 （金）	10月3日 （土）	10月4日 （日）
朝食	コーンフライ 小松菜としらすのお浸し A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳	厚揚げの柳川風 和風コールスローサラダ A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳	さわらの塩焼き 納豆（カップ） A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳	ホウレン草の スクランブルエッグ 塩コーンポテト A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳	鶏肉団子の甘酢あん 和風マカロニサラダ A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳	*10/2(金) 夕食時 パン配布*	*10/2(金) 夕食時 パン配布*
A	E 665 kcal / P 16.4 g / F 25.9 g / C 92.8 g / S 2.6 g	E 590 kcal / P 21.0 g / F 14.9 g / C 94.2 g / S 5.1 g	E 589 kcal / P 29.7 g / F 17.3 g / C 78.6 g / S 1.5 g	E 556 kcal / P 17.6 g / F 16.8 g / C 84.5 g / S 2.0 g	E 720 kcal / P 20.1 g / F 25.0 g / C 103.7 g / S 2.9 g		
B	E 555 kcal / P 15.5 g / F 27.2 g / C 62.0 g / S 3.2 g	E 480 kcal / P 20.1 g / F 16.6 g / C 63.4 g / S 5.7 g	E 479 kcal / P 28.8 g / F 19.0 g / C 47.8 g / S 2.1 g	E 446 kcal / P 16.7 g / F 18.5 g / C 53.7 g / S 2.6 g	E 610 kcal / P 19.2 g / F 26.7 g / C 72.9 g / S 3.5 g		
昼食	【富山】ブラックラーメン 餃子 愛玉子 ライス	ペッパーライス 竹輪とわかめの 和風マヨ和え さつまいもプリン 汁物	豚キムチ温玉冷やしうどん フライドポテト フルーツ白玉 ライス	蒸し鶏の トマトソースパスタ さつま揚げと 人参のきんぴら 青りんごゼリー ライス 汁物	カレーライス 青梗菜ともやしのナムル バナナ 汁物	*きつねうどん* *ライス*	*きのこクリーム スパゲッティ* *ライス* *汁物*
	E 841 kcal / P 25.7 g / F 17.3 g / C 144.0 g / S 7.0 g	E 841 kcal / P 26.9 g / F 24.3 g / C 128.8 g / S 7.1 g	E 924 kcal / P 27.4 g / F 19.1 g / C 162.0 g / S 4.0 g	E 821 kcal / P 26.7 g / F 9.9 g / C 162.1 g / S 3.9 g	E 680 kcal / P 16.2 g / F 15.7 g / C 121.6 g / S 5.2 g		
夕食	とんかつ　おろしぽん酢 花野菜のコンソメ煮 きゅうりの生姜醤油 ライス 汁物	豚のピリ辛甘味噌炒め ポテトの磯辺揚げ キャベツとオクラの 塩昆布和え ライス 汁物	チキンの香味揚げ カレー焼きうどん 大根とツナのおかか和え ライス 汁物	豚と野菜の オイスターソース炒め 野菜コロッケ 胡瓜とカリフラワーの 和風和え ライス 汁物	チーズメンチカツ ＆コロッケ ほうれん草と マカロニのクリーム煮 おくら納豆 ライス 汁物	*牛丼* *汁物*	*麻婆豆腐丼* *汁物*
	E 714 kcal / P 19.6 g / F 18.7 g / C 120.0 g / S 5.1 g	E 742 kcal / P 22.9 g / F 25.7 g / C 108.6 g / S 5.1 g	E 831 kcal / P 31.2 g / F 24.9 g / C 123.6 g / S 3.8 g	E 635 kcal / P 21.3 g / F 15.9 g / C 105.6 g / S 3.8 g	E 1,121 kcal / P 24.8 g / F 52.7 g / C 140.1 g / S 5.4 g		

栄養価表示　E:エネルギー　P:たんぱく質　F：脂質　C:炭水化物　S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。