Weekly Menu

日 曜日	10月5日 （月）	10月6日 （火）	10月7日 （水）	10月8日 （木）	10月9日 （金）	10月10日 （土）	10月11日 （日）
朝食	ウインナー（2本） 大根と人参の炒め煮 A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳	和風スクランブル ひじきと大豆の煮物 A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳	さわらの塩焼き 納豆 A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳	チリコンカン 蒸し鶏と胡瓜の和風和え A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳	ハンバーグ キャベツのツナマヨサラダ A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳	*10/9(金) 夕食時 パン配布*	*10/9(金) 夕食時 パン配布*
A E/P/F/C/S	580 / 20.0 / 20.8 / 78.4 / 2.5 kcal/g/g/g/g	568 / 22.7 / 17.4 / 81.1 / 2.3 kcal/g/g/g/g	534 / 25.2 / 11.1 / 83.6 / 1.5 kcal/g/g/g/g	516 / 19.9 / 13.1 / 81.0 / 2.4 kcal/g/g/g/g	566 / 19.4 / 18.0 / 83.1 / 4.2 kcal/g/g/g/g		
B E/P/F/C/S	470 / 19.1 / 13.6 / 47.6 / 3.1 kcal/g/g/g/g	458 / 21.8 / 19.1 / 50.3 / 2.9 kcal/g/g/g/g	424 / 24.3 / 12.8 / 52.8 / 2.1 kcal/g/g/g/g	406 / 19.0 / 14.8 / 50.2 / 3.0 kcal/g/g/g/g	456 / 18.5 / 19.7 / 52.3 / 4.8 kcal/g/g/g/g		
昼食	とんこつ醤油ラーメン 春巻 杏仁フルーツ ライス	ベーコンとコーンの バター醤油チャーハン 揚げだし豆腐 蒟蒻オレンジゼリー 汁物	トマトカルボナーラ いんげんのおかか和え ブルーベリーミルクプリン ライス 汁物	イカ天ぷらうどん 枝豆の白和え いちごゼリー ライス	カレーライス 小松菜のお浸し 三食寒天ゼリー 汁物	*明太スパゲッティ* *汁物* *ライス*	*わかめうどん* *ライス*
E/P/F/C/S	755 / 22.8 / 12.1 / 135.6 / 7.7 kcal/g/g/g/g	788 / 18.6 / 29.5 / 114.7 / 4.2 kcal/g/g/g/g	1,085 / 34.5 / 38.3 / 155.9 / 4.9 kcal/g/g/g/g	878 / 25.5 / 13.9 / 165.6 / 5.8 kcal/g/g/g/g	606 / 14.9 / 14.4 / 106.7 / 5.1 kcal/g/g/g/g		
夕食	イタリアン ハンバーグステーキ ポテトの醤油バター風味 小松菜とあさりの なめたけ和え ライス 汁物	がんばる人のチカラになるごはん！ 勝ち飯 カラフル 回鍋肉セット	チキン南蛮 人参とチリメンジャコの きんぴら ペンネアラビアータ 人気メニュー ライス 汁物	肉みそキャベツ 大根のそぼろあん コーンとブロッコリーの マヨソース ライス 汁物	ささみマヨかつ こんにゃくと野菜の煮物 オクラの和風おかか和え ライス 汁物	*親子丼* *汁物*	*麻婆豆腐丼* *汁物*
E/P/F/C/S	897 / 27.6 / 31.7 / 127.7 / 4.6 kcal/g/g/g/g	919 / 35.4 / 29.7 / 132.4 / 3.6 kcal/g/g/g/g	993 / 37.9 / 42.7 / 118.1 / 5.3 kcal/g/g/g/g	743 / 28.3 / 27.4 / 102.8 / 5.1 kcal/g/g/g/g	887 / 25.3 / 37.3 / 116.3 / 4.8 kcal/g/g/g/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。

Weekly Menu

日 曜日	10月12日 （月）	10月13日 （火）	10月14日 （水）	10月15日 （木）	10月16日 （金）	10月17日 （土）	10月18日 （日）
朝食 A B	***10/11（日）夕食時パン配布***	プレーンオムレツ ブロッコリーの青煮 A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳 E P F C S 575 21.0 15.6 89.1 2.5 465 20.1 17.3 58.3 3.1 kcal g g g g	さわらの塩焼き 納豆 A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳 E P F C S 541 25.2 11.1 85.1 1.5 431 24.3 12.8 54.3 2.1 kcal g g g g	メンチカツ 小松菜とひじきのお浸し A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳 E P F C S 668 21.5 23.9 93.3 2.3 558 20.6 25.6 62.5 2.9 kcal g g g g	きのこのスクランブルエッグ ツナキャベツ A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳 E P F C S 687 23.3 29.3 84.5 2.3 577 22.4 31.0 53.7 2.9 kcal g g g g	***10/16（金）夕食時パン配布***	***10/16（金）夕食時パン配布***
昼食	***牛丼*** ***汁物***	豚甘辛炒めうどん ゆかりポテト フルーチェぶどう ライス E P F C S 896 23.3 20.9 155.2 5.5 kcal g g g g	レバスタ丼 あんかけ豆腐 パイン寒天ゼリー 汁物 E P F C S 703 29.6 10.5 124.7 3.0 kcal g g g g	サラダチキンのペペロンチーノ オクラとコーンの和風マリネ 蒟蒻ピーチゼリー ライス 汁物 E P F C S 900 29.0 20.7 153.8 5.4 kcal g g g g	カレーライス かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え フルーチェいちご 汁物 E P F C S 689 16.5 19.9 114.5 5.0 kcal g g g g	ケチャップオムライス スパゲティーサラダ フルーツヨーグルト 汁物 E P F C S 636 17.3 18.2 89.2 5.5 kcal g g g g	***きつねうどん*** ***ライス***
夕食	***かつ丼*** ***汁物***	アジの竜田揚げ香味ソース かぼちゃのカレー煮 ブロッコリーのおかか和え ライス 汁物 E P F C S 633 24.7 11.3 109.0 4.5 kcal g g g g	自分でおにぎりプレート 豆腐とニラのチャンプルー 大根の梅マヨ和え ライス 汁物 E P F C S 1,320 50.7 45.7 178.7 6.7 kcal g g g g	豚と卵の塩麹炒め ピーマン肉詰めフライ レンコーンサラダ ライス 汁物 E P F C S 905 22.1 41.1 115.1 5.1 kcal g g g g	メンチカツ粒マスタードソース きんぴらごぼう 緑黄色野菜のおかか和え ライス 汁物 E P F C S 964 22.3 37.8 136.3 4.9 kcal g g g g	***生姜焼き風豚丼*** ***汁物***	***ガパオライス*** ***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。

Weekly Menu

日 曜日	10月19日 （月）	10月20日 （火）	10月21日 （水）	10月22日 （木）	10月23日 （金）	10月24日 （土）	10月25日 （日）
朝食	チーズチキンフライ ひじきと白滝の煮物 A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳	焼売 白菜とチャーシューの炒め A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳	さわらの塩焼き 納豆 A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳	肉団子のチリソース おくらの青じそ和え A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳	ニラ玉炒め ツナとブロッコリーのマカロニサラダ A:　ライス・汁・牛乳 B：　パン・汁・牛乳	*10/23（金）夕食時パン配布*	*10/23（金）夕食時パン配布*
A	E 667 kcal / P 22.2 g / F 24.6 g / C 90.4 g / S 2.3 g	E 675 kcal / P 24.1 g / F 21.8 g / C 96.5 g / S 4.7 g	E 535 kcal / P 25.1 g / F 11.1 g / C 83.6 g / S 1.5 g	E 660 kcal / P 22.4 g / F 21.2 g / C 95.9 g / S 2.7 g	E 630 kcal / P 23.5 g / F 21.4 g / C 87.4 g / S 2.0 g		
B	E 557 kcal / P 21.3 g / F 21.6 g / C 59.6 g / S 2.9 g	E 565 kcal / P 23.2 g / F 23.5 g / C 65.7 g / S 5.3 g	E 425 kcal / P 24.2 g / F 12.8 g / C 52.8 g / S 2.1 g	E 550 kcal / P 21.5 g / F 22.9 g / C 65.1 g / S 3.3 g	E 520 kcal / P 22.6 g / F 23.1 g / C 56.6 g / S 2.6 g		
昼食	わかめとんこつラーメン 野菜コロッケ みたらし白玉 ライス	竹輪天うどん かぼちゃとベーコンの和風煮 みかん寒天ゼリー ライス	【イタリア】ラザニア ピーマンのマリネ カフェラテ風プリン ライス 汁物	たれかつ丼 春雨の中華和え物 蒟蒻ぶどうゼリー 汁物	キーマカレー わかめサラダ フルーチェ ミックスオレンジ 汁物	*きのこクリームスパゲッティ* *ライス* *汁物*	*わかめうどん* *ライス*
	E 891 kcal / P 24.0 g / F 13.3 g / C 167.5 g / S 10.2 g	E 936 kcal / P 22.1 g / F 13.7 g / C 185.2 g / S 6.3 g	E 710 kcal / P 19.1 g / F 20.0 g / C 116.3 g / S 4.2 g	E 937 kcal / P 18.5 g / F 34.4 g / C 139.3 g / S 4.7 g	E 627 kcal / P 17.4 g / F 16.5 g / C 105.6 g / S 4.1 g		
夕食	豚ロースのとんてき風 焼きうどん ごぼうのポテトサラダ ライス 汁物	【新居浜】ザンギ さつま芋のきんぴらバター風味 白菜のポン酢和え ライス 汁物	チキンピカタ マスタードクリームソース 豚としめじの炒め煮 海藻とオニオンの青じそサラダ ライス 汁物	豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ 小松菜とコーンの煮浸し 3種の豆のコールスロー和え ライス 汁物	和風ハンバーグ 玉ねぎ長ねぎソース 切干大根の炒め煮 いんげんの和風マスタード和え ライス 汁物	*牛丼* *汁物*	*親子丼* *汁物*
	E 795 kcal / P 25.9 g / F 23.2 g / C 121.2 g / S 6.1 g	E 785 kcal / P 30.7 g / F 25.9 g / C 108.5 g / S 4.2 g	E 703 kcal / P 38.9 g / F 17.8 g / C 100.8 g / S 4.5 g	E 698 kcal / P 18.8 g / F 22.2 g / C 108.2 g / S 2.6 g	E 790 kcal / P 22.4 g / F 30.1 g / C 110.8 g / S 5.0 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。

Weekly Menu

日 曜日	10月26日 （月）	10月27日 （火）	10月28日 （水）	10月29日 （木）	10月30日 （金）	10月31日 （土）	11月1日 （日）
朝食	照焼き肉団子 コーンポテト A: ライス・汁・牛乳 B : パン・汁・牛乳	厚揚げと野菜の生姜煮 白菜とツナのサラダ A: ライス・汁・牛乳 B : パン・汁・牛乳	さわらの塩焼き （魚を食べよう） 納豆 A: ライス・汁・牛乳 B : パン・汁・牛乳	チキンカツ もやしと ほうれん草のナムル A: ライス・汁・牛乳 B : パン・汁・牛乳	豚の味噌コーンバター ハムとブロッコリーの マヨソース A: ライス・汁・牛乳 B : パン・汁・牛乳	*10/30(金) 夕食時 パン配布*	*10/30(金) 夕食時 パン配布*
A	E P F C S 681 23.7 20.9 99.5 2.7	E P F C S 658 24.8 23.8 87.2 2.8	E P F C S 541 25.2 11.1 85.1 1.5	E P F C S 602 20.5 18.4 89.7 1.8	E P F C S 634 23.1 20.6 91.3 2.6		
B	571 22.8 27.2 68.7 3.3	548 23.9 25.5 56.4 3.4	431 24.3 12.8 54.3 2.1	492 19.6 20.1 58.9 2.4	524 22.2 22.3 60.5 3.2		
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g		
昼食	醤油ラーメン 焼売 ヨーグルト イチゴソース （中華麺） ライス	海鮮炒飯 青菜と高野豆腐の煮浸し ピーチ寒天ゼリー 汁物	中華丼 蒸し鶏と キャベツの辛子醤油 かぼちゃのパウンドケーキ 汁物	モッツァレラチーズの トマトソースパスタ ブロッコリーの ガーリック炒め 青りんごゼリー （パスタ） ライス 汁物	カレーライス ミックスサラダ 愛玉子 （カレー） 汁物	*明太スパゲッティ* *ライス* （パスタ） *汁物*	*きつねうどん* （和麺） *ライス*
	E P F C S 770 25.6 11.5 137.6 8.0	E P F C S 708 22.7 18.0 117.0 4.9	E P F C S 704 23.6 15.1 122.5 5.2	E P F C S 876 23.9 17.9 159.6 4.4	E P F C S 618 14.3 14.9 109.0 4.2		
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g		
夕食	とんかつ トマトビーンズ 茄子のゆず醤油 ライス 汁物	かぼちゃのパングラタン ハムとひじきの 青じそサラダ カリフラワーのコンソメ煮 ライス 汁物	鶏もも肉の竜田揚げ ペンネと三食ピーマンの ペペロンチーノ 切干大根の青じそ和え ライス 汁物	豆腐ハンバーグ 和風きのこあん 味噌ポテト キャベツと チャーシューの中華和え ライス 汁物	メンチカツ洋食屋風 カレー味ビーフン きゅうりともやしの ゆかり和え （人気メニュー） ライス 汁物	*麻婆豆腐丼* （丼） *汁物*	*かつ丼* （丼） *汁物*
	E P F C S 781 21.1 24.8 120.9 3.1	E P F C S 1,098 32.5 34.2 172.5 7.2	E P F C S 804 31.9 28.8 106.7 3.7	E P F C S 788 23.1 24.4 123.4 4.8	E P F C S 994 22.9 38.6 141.2 5.5		
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g 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。