



メニュー表



	10月 1日(日曜日)	10月 2日(月曜日)	10月 3日(火曜日)	10月 4日(水曜日)	10月 5日(木曜日)	10月 6日(金曜日)	10月 7日(土曜日)
朝食	ストロベリーツイスト ベーコンエッグ ほうれん草の煮浸し シューズ 	くるみロール キャベツのソテー じゃがいものそぼろ煮 牛乳	ショコラロール マカロニのトマト仕立て 菜の花のソテー 牛乳 	ロールパン ハッシュドポテト 春雨の中華風 スープ 	レーズンパン オムレツ 野菜のクリーム煮 牛乳	黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャーマンポテト 牛乳 	りんごパン ほうれん草のソテー 高野豆腐の玉子とし 牛乳
	I補給 - 341kcal 炭水化物 56.4g 蛋白質 8.8g 脂質 8.8g 食塩当量 1.2g	I補給 - 418kcal 炭水化物 47.7g 蛋白質 14.8g 脂質 18.1g 食塩当量 1.7g	I補給 - 410kcal 炭水化物 49.6g 蛋白質 14.6g 脂質 17.4g 食塩当量 1.4g	I補給 - 329kcal 炭水化物 46.5g 蛋白質 6.9g 脂質 12.7g 食塩当量 3.5g	I補給 - 413kcal 炭水化物 52.8g 蛋白質 14.5g 脂質 15.6g 食塩当量 1.7g	I補給 - 443kcal 炭水化物 50.8g 蛋白質 15.4g 脂質 19.7g 食塩当量 1.7g	I補給 - 431kcal 炭水化物 55.9g 蛋白質 16.8g 脂質 16.2g 食塩当量 1.9g
昼食	おにぎり 醤油ラーメン 春巻 フルーツ 	紫蘇の実散らし寿司 高野煮 赤だし 一口和菓子 	ご飯 メバルの幽庵焼き 添え野菜 パプリカの金平風 白菜の和え物 味噌汁	かき揚げ丼 春菊のわさび和え 金時豆 味噌汁 	ご飯 太刀魚の塩焼き 蓮根の金平 チンゲン菜の和え物 味噌汁	ハヤシライス カリフラワーサラダ フルーツ 福神漬 	ご飯 貝だくさん汁 竹輪の磯部揚げ ブロッコリーの和え物 漬物 
	I補給 - 493kcal 炭水化物 88.4g 蛋白質 14.8g 脂質 10.2g 食塩当量 3.3g	I補給 - 453kcal 炭水化物 91.7g 蛋白質 12.0g 脂質 4.2g 食塩当量 4.1g	I補給 - 431kcal 炭水化物 68.6g 蛋白質 18.3g 脂質 9.2g 食塩当量 3.5g	I補給 - 512kcal 炭水化物 94.4g 蛋白質 11.1g 脂質 10.3g 食塩当量 3.0g	I補給 - 510kcal 炭水化物 68.4g 蛋白質 17.4g 脂質 19.9g 食塩当量 3.0g	I補給 - 612kcal 炭水化物 91.1g 蛋白質 13.8g 脂質 23.4g 食塩当量 3.1g	I補給 - 520kcal 炭水化物 76.2g 蛋白質 17.6g 脂質 17.6g 食塩当量 4.2g
夕食	ご飯 ミートボールのトマト煮 さつまいの煮物 マカロニサラダ 味噌汁 	ご飯 豚肉と茄子の生姜炒め がんも煮 チンゲン菜の磯和え 味噌汁 	<青森県 ご当地メニュー> ご飯 生姜味噌おでん 青菜の辛子和え 吸物 漬物 	ご飯 ハンバーグ 添え野菜 ビーフンソテー 三度豆のお浸し 味噌汁 	ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 もやしの和え物 吸物 	ご飯 厚揚げの韓国風煮 冬瓜の煮物 白菜の柚子香和え スープ 	ご飯 肉団子の中華煮 かぶの煮物 ひじきのサラダ スープ 
	I補給 - 558kcal 炭水化物 96.1g 蛋白質 14.7g 脂質 13.9g 食塩当量 3.1g	I補給 - 552kcal 炭水化物 71.0g 蛋白質 15.3g 脂質 23.6g 食塩当量 3.3g	I補給 - 452kcal 炭水化物 80.0g 蛋白質 17.9g 脂質 7.6g 食塩当量 5.2g	I補給 - 491kcal 炭水化物 82.2g 蛋白質 15.1g 脂質 15.0g 食塩当量 3.9g	I補給 - 559kcal 炭水化物 77.4g 蛋白質 14.9g 脂質 22.7g 食塩当量 2.4g	I補給 - 414kcal 炭水化物 69.3g 蛋白質 13.5g 脂質 10.0g 食塩当量 2.9g	I補給 - 451kcal 炭水化物 76.2g 蛋白質 13.3g 脂質 11.3g 食塩当量 4.8g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。