



スーパー・コート茨木彩都



# メニュー表

	10月22日(日曜日)	10月23日(月曜日)	10月24日(火曜日)	10月25日(水曜日)	10月26日(木曜日)	10月27日(金曜日)	10月28日(土曜日)
朝食	くるみロール ハッシュドポテト ブロッコリーの煮浸し ジュース	ショコラロール キャベツのソテー 春雨の中華風 牛乳 	ロールパン マカロニのトマト仕立て じゃがいものそぼろ煮 牛乳	レーズンパン オムレツ 野菜のクリーム煮 スープ 	黒糖ロールパン ほうれん草のソテー 高野豆腐の玉子とし 牛乳	りんごパン スクランブルエッグ ジャーマンポテト 牛乳 	うずまきクリームパン ベーコンポテト 小松菜の煮浸し 牛乳
	I補給 - 363kcal 炭水化物 56.0g 蛋白質 7.6g 脂質 11.7g 食塩当量 1.9g	I補給 - 441kcal 炭水化物 46.9g 蛋白質 14.1g 脂質 21.9g 食塩当量 1.7g	I補給 - 420kcal 炭水化物 55.9g 蛋白質 15.3g 脂質 14.8g 食塩当量 1.6g	I補給 - 284kcal 炭水化物 44.4g 蛋白質 8.1g 脂質 7.9g 食塩当量 2.9g	I補給 - 387kcal 炭水化物 47.1g 蛋白質 16.7g 脂質 14.4g 食塩当量 1.7g	I補給 - 487kcal 炭水化物 59.6g 蛋白質 15.5g 脂質 21.5g 食塩当量 1.9g	I補給 - 406kcal 炭水化物 46.4g 蛋白質 13.6g 脂質 18.2g 食塩当量 1.6g
昼食	木の葉丼 春菊の煮浸し 金時豆 味噌汁 	ご飯 カレイの煮付け 添え野菜 茄子の煮物 かぼちゃの甘酢和え 味噌汁 	ご飯 挽肉包み揚げ 筍の煮物 ブロッコリーの香味和え 味噌汁	<b>&lt;ごちそうメニュー&gt;</b> 宇和島の鯛めし もやしのナムル 味噌汁 フルーツ 	メンチカツカレー ごぼうサラダ ヨーグルト 福神漬 	おにぎり おぼろうどん チンゲン菜の柚子香和え 一口和菓子 	ご飯 ミートローフ 添え野菜 サラダ スープ デザート 
	I補給 - 422kcal 炭水化物 81.5g 蛋白質 15.1g 脂質 4.4g 食塩当量 3.8g	I補給 - 391kcal 炭水化物 69.4g 蛋白質 19.2g 脂質 4.1g 食塩当量 2.6g	I補給 - 525kcal 炭水化物 79.6g 蛋白質 13.0g 脂質 17.7g 食塩当量 2.9g	<b>&lt;通常メニュー&gt;</b> マーボー丼 もやしのナムル 味噌汁 フルーツ 	I補給 - 629kcal 炭水化物 104.0g 蛋白質 13.3g 脂質 18.0g 食塩当量 3.1g	I補給 - 371kcal 炭水化物 79.8g 蛋白質 10.1g 脂質 2.3g 食塩当量 3.7g	I補給 - 590kcal 炭水化物 81.9g 蛋白質 22.0g 脂質 21.1g 食塩当量 3.1g
夕食	ご飯 厚揚げの野菜炒め マカロニソテー 白菜の和え物 味噌汁 	ご飯 えび入り玉子焼き 糸こんにゃくの金平 かぼちゃサラダ 味噌汁 	ご飯 豚肉の甘辛炒め ひじきの煮物 青菜のピ-ナツ和え 吸物	ご飯 サワラの西京焼き 添え野菜 さつまいもの煮物 切干のはりはり和え 吸物 	ご飯 ポークチャップ ちくわの金平 三度豆の辛子和え 味噌汁 	ご飯 鶏肉の胡麻風味焼き 添え野菜 冬瓜のくず煮 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 豚肉の柚子胡椒炒め 白菜のさっと煮 スパサラダ 味噌汁 
	I補給 - 410kcal 炭水化物 78.5g 蛋白質 11.0g 脂質 6.9g 食塩当量 3.1g	I補給 - 517kcal 炭水化物 76.2g 蛋白質 16.4g 脂質 17.9g 食塩当量 3.7g	I補給 - 553kcal 炭水化物 73.1g 蛋白質 15.4g 脂質 23.6g 食塩当量 2.4g	I補給 - 499kcal 炭水化物 86.0g 蛋白質 19.1g 脂質 9.7g 食塩当量 2.3g	I補給 - 589kcal 炭水化物 75.1g 蛋白質 18.6g 脂質 25.5g 食塩当量 3.3g	I補給 - 524kcal 炭水化物 68.7g 蛋白質 21.6g 脂質 19.1g 食塩当量 3.0g	I補給 - 608kcal 炭水化物 73.4g 蛋白質 16.3g 脂質 29.2g 食塩当量 3.0g

※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。