



メニュー表



	11月 5日(日曜日)	11月 6日(月曜日)	11月 7日(火曜日)	11月 8日(水曜日)	11月 9日(木曜日)	11月10日(金曜日)	11月11日(土曜日)
朝食	黒糖ロールパン ほうれん草のソテー 高野豆腐の玉子とじ ジュース	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 ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 牛乳	丸ロール キャベツのソテー じゃがいものそぼろ煮 スープ	カスタードロール ベーコンポテト ミートボール 牛乳 	ストロベリーツイスト ベーコンエッグ ブロッコリーの煮浸し 牛乳	くるみロール 野菜オムレツ ポテトサラダ 牛乳 
	I補給 - 330kcal 炭水化物 55.7g 蛋白質 11.4g 脂質 6.8g 食塩当量 1.5g	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 - 389kcal 炭水化物 41.6g 蛋白質 15.1g 脂質 17.8g 食塩当量 1.5g	I補給 - 294kcal 炭水化物 42.7g 蛋白質 9.3g 脂質 9.4g 食塩当量 2.9g	I補給 - 491kcal 炭水化物 51.9g 蛋白質 18.7g 脂質 22.7g 食塩当量 1.8g	I補給 - 396kcal 炭水化物 47.7g 蛋白質 14.1g 脂質 16.2g 食塩当量 1.5g	I補給 - 416kcal 炭水化物 46.4g 蛋白質 14.1g 脂質 18.7g 食塩当量 1.7g
昼食	かき揚げ丼 金時豆 オクラのゆかり和え 味噌汁 	炊き込みご飯 サバの塩焼き 添え野菜 金平れんこん チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁	<京都府ご当地メニュー> おにぎり 湯葉あんかけうどん 三度豆の和え物 フルーツ寒天 	<季節の野菜カレー> さつまいもときのこのカレー ごぼうサラダ 福神漬 デザート 	ご飯 肉吸い風 千草焼 青菜のお浸し 漬物 	ナポリタン キャベツのサラダ スープ デザート 	ご飯 とり天 スナップエンドウのソテー 味噌汁 フルーツ 
	I補給 - 505kcal 炭水化物 94.0g 蛋白質 10.4g 脂質 10.1g 食塩当量 2.9g	I補給 - 487kcal 炭水化物 70.2g 蛋白質 19.9g 脂質 16.0g 食塩当量 2.9g	I補給 - 392kcal 炭水化物 82.0g 蛋白質 11.7g 脂質 3.0g 食塩当量 4.1g	I補給 - 541kcal 炭水化物 103.6g 蛋白質 10.0g 脂質 10.3g 食塩当量 3.0g	I補給 - 499kcal 炭水化物 72.7g 蛋白質 18.0g 脂質 17.1g 食塩当量 3.9g	I補給 - 392kcal 炭水化物 65.0g 蛋白質 12.1g 脂質 10.8g 食塩当量 3.9g	I補給 - 507kcal 炭水化物 76.6g 蛋白質 21.1g 脂質 13.8g 食塩当量 3.1g
夕食	ご飯 ミートボールのクリーム煮 小松菜の煮浸し 春雨の和え物 味噌汁 	ご飯 炒り豆腐 ひじきの炒め煮 青菜の和え物 味噌汁 	ご飯 牛肉の甘辛炒め 南瓜の煮物 スパサラダ 味噌汁 	ご飯 かに玉風 かぶの煮物 ほうれん草の香味和え スープ 	ご飯 ブリの塩麹焼き 添え野菜 じゃがいもの煮物 二色和え 味噌汁 	ご飯 筑前煮 ビーフンの高菜炒め 春菊の和え物 味噌汁 	ご飯 煮込みハンバーグ 添え野菜 さつまいもの煮物 白菜の柚子香和え 味噌汁 
	I補給 - 458kcal 炭水化物 82.6g 蛋白質 14.7g 脂質 8.2g 食塩当量 3.8g	I補給 - 471kcal 炭水化物 70.5g 蛋白質 21.8g 脂質 12.7g 食塩当量 3.5g	I補給 - 620kcal 炭水化物 84.4g 蛋白質 16.7g 脂質 26.2g 食塩当量 2.8g	I補給 - 414kcal 炭水化物 69.8g 蛋白質 13.3g 脂質 9.9g 食塩当量 3.5g	I補給 - 482kcal 炭水化物 71.2g 蛋白質 20.4g 脂質 14.8g 食塩当量 2.5g	I補給 - 474kcal 炭水化物 82.5g 蛋白質 16.1g 脂質 10.1g 食塩当量 2.9g	I補給 - 516kcal 炭水化物 89.2g 蛋白質 14.4g 脂質 15.2g 食塩当量 3.8g

※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。