



# メニュー表



	11月12日(日曜日)	11月13日(月曜日)	11月14日(火曜日)	11月15日(水曜日)	11月16日(木曜日)	11月17日(金曜日)	11月18日(土曜日)
朝食	ショコラロール ハッシュドポテト 春雨の炒め煮 ジュース	ロールパン オムレツ 野菜のクリーム煮 牛乳	レーズンパン マカロニのトマト仕立て 菜の花のソテー 牛乳	黒糖ロールパン スクランブルエッグ ほうれん草のソテー スープ	あんぱん ジャーマンポテト 高野豆腐の玉子とし 牛乳	うずまきクリームパン 野菜オムレツ ポテトサラダ 牛乳	丸ロール 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの煮浸し 牛乳
	I補給 - 421kcal 炭水化物 61.4g 蛋白質 7.9g 脂質 16.2g 食塩当量 1.7g	I補給 - 408kcal 炭水化物 48.4g 蛋白質 16.0g 脂質 16.4g 食塩当量 1.9g	I補給 - 395kcal 炭水化物 56.1g 蛋白質 13.2g 脂質 13.2g 食塩当量 1.6g	I補給 - 292kcal 炭水化物 38.0g 蛋白質 9.4g 脂質 11.2g 食塩当量 2.9g	I補給 - 489kcal 炭水化物 69.3g 蛋白質 17.4g 脂質 15.4g 食塩当量 1.4g	I補給 - 409kcal 炭水化物 43.5g 蛋白質 14.1g 脂質 19.7g 食塩当量 1.3g	I補給 - 399kcal 炭水化物 47.8g 蛋白質 16.0g 脂質 15.6g 食塩当量 2.0g
昼食	穴子ちらし寿司 がんも煮 青菜の辛子和え 赤だし	ご飯 チンジャオロース 茄子の煮物 なます スープ	おにぎり 鶏南蛮うどん 白菜の和え物 一口和菓子	ご飯 ポトフ マカロニソテー ブロッコリーサラダ	<京都府ご当地メニュー> 衣笠丼 五目豆 ほうれん草の和え物 吸物	ご飯 ハムカツ／かにクリームライ 添え野菜 大根のくず煮 味噌汁 フルーツ	チャーハン 肉団子 海藻サラダ スープ
	I補給 - 498kcal 炭水化物 84.5g 蛋白質 15.8g 脂質 10.9g 食塩当量 4.7g	I補給 - 592kcal 炭水化物 77.5g 蛋白質 12.6g 脂質 25.3g 食塩当量 3.4g	I補給 - 474kcal 炭水化物 81.9g 蛋白質 16.2g 脂質 10.2g 食塩当量 3.7g	I補給 - 470kcal 炭水化物 81.3g 蛋白質 13.1g 脂質 12.2g 食塩当量 2.8g	I補給 - 384kcal 炭水化物 72.7g 蛋白質 12.9g 脂質 5.6g 食塩当量 2.9g	I補給 - 560kcal 炭水化物 99.0g 蛋白質 14.0g 脂質 12.5g 食塩当量 3.5g	I補給 - 478kcal 炭水化物 82.2g 蛋白質 17.4g 脂質 8.9g 食塩当量 4.4g
夕食	ご飯 牛肉と冬瓜の煮物 糸こんにゃくの炒め煮 キャベツの昆布和え 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキのそぼろあんかけ 竹輪の甘辛煮 オクラの和え物 吸物	ご飯 サワラの煮つけ 添え野菜 カリフラワーのソテー チンゲン菜の香味和え 味噌汁	ご飯 つくねの味噌焼き 添え野菜 切干大根の煮物 青菜の胡麻和え 吸物	ご飯 豚肉のオムレツ炒め 三度豆の炒め煮 ひじきのサラダ 味噌汁	ご飯 焼きアジの南蛮漬け 南瓜の煮物 もやしの和え物 吸物	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 添え野菜 さつま芋の煮物 春雨サラダ 味噌汁
	I補給 - 501kcal 炭水化物 70.8g 蛋白質 13.7g 脂質 19.6g 食塩当量 2.8g	I補給 - 491kcal 炭水化物 80.0g 蛋白質 23.3g 脂質 10.2g 食塩当量 2.8g	I補給 - 436kcal 炭水化物 65.4g 蛋白質 20.2g 脂質 11.5g 食塩当量 2.6g	I補給 - 459kcal 炭水化物 79.5g 蛋白質 14.1g 脂質 10.0g 食塩当量 3.2g	I補給 - 587kcal 炭水化物 74.1g 蛋白質 16.4g 脂質 26.7g 食塩当量 3.8g	I補給 - 485kcal 炭水化物 88.4g 蛋白質 20.6g 脂質 6.3g 食塩当量 2.6g	I補給 - 579kcal 炭水化物 89.1g 蛋白質 21.0g 脂質 16.0g 食塩当量 3.4g

※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。