



メニュー表



	11月26日(日曜日)	11月27日(月曜日)	11月28日(火曜日)	11月29日(水曜日)	11月30日(木曜日)	12月 1日(金曜日)	12月 2日(土曜日)
朝食	りんごパン ほうれん草のソテー 高野豆腐の玉子とし ジュース 	うずまきクリームパン ベーコンポテト ミートボール 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 	カスタードロール 野菜オムレツ ポテトサラダ スープ	ストロベリーツイスト ベーコンエッグ キャベツのソテー 牛乳 	くるみロール じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し 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 
	I補給 - 374kcal 炭水化物 64.5g 蛋白質 11.5g 脂質 8.6g 食塩当量 1.7g	I補給 - 452kcal 炭水化物 48.6g 蛋白質 17.4g 脂質 20.9g 食塩当量 1.2g	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	I補給 - 312kcal 炭水化物 39.4g 蛋白質 8.3g 脂質 13.3g 食塩当量 2.5g	I補給 - 420kcal 炭水化物 47.2g 蛋白質 14.6g 脂質 18.9g 食塩当量 1.3g	I補給 - 396kcal 炭水化物 48.3g 蛋白質 14.3g 脂質 15.6g 食塩当量 1.8g	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
昼食	紫蘇の実散らし寿司 厚揚げの煮物 吸物 デザート 	ご飯 ブリの蒲焼き 添え野菜 糸こんにゃくの金平 青菜の和え物 味噌汁	おにぎり 丸天うどん ほうれん草のおかか和え 一口和菓子 	<ごちそうメニュー> ご飯 駅弁風 黒毛和牛めし もやしのナムル 味噌汁 フルーツ 	マーボー丼 ギョーザ 白菜の和え物 スープ 	パン クリームシチュー スパソテー キャベツのサラダ 	ご飯 チキン南蛮風 添え野菜 チンゲン菜の和え物 味噌汁 フルーツ
	I補給 - 449kcal 炭水化物 82.7g 蛋白質 12.3g 脂質 7.8g 食塩当量 3.2g	I補給 - 484kcal 炭水化物 68.4g 蛋白質 21.3g 脂質 16.0g 食塩当量 3.1g	I補給 - 415kcal 炭水化物 85.7g 蛋白質 14.7g 脂質 2.7g 食塩当量 4.3g	I補給 - 415kcal 炭水化物 85.7g 蛋白質 14.7g 脂質 2.7g 食塩当量 4.3g	I補給 - 498kcal 炭水化物 74.9g 蛋白質 19.2g 脂質 13.9g 食塩当量 4.1g	I補給 - 357kcal 炭水化物 48.4g 蛋白質 11.6g 脂質 14.3g 食塩当量 2.6g	I補給 - 562kcal 炭水化物 93.8g 蛋白質 21.7g 脂質 11.9g 食塩当量 2.9g
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し ひじきのサラダ 吸物 	ご飯 スペイン風オムレツ 添え野菜 冬瓜の煮物 れんこんの明太サラダ 味噌汁	ご飯 鶏つくねと野菜の煮物 ピーマンソテー スパサラダ 味噌汁 	ご飯 白身魚のタルタル焼き 添え野菜 さつまいもの甘煮 三度豆の胡麻和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 添え野菜 春菊の炒め煮 カリフラワーのゆかり和え 味噌汁	ご飯 赤魚の煮つけ 添え野菜 ちくわの金平 かぼちゃサラダ 吸物 	ご飯 豚肉の玉葱ソースがけ 切干大根の煮物 オクラの和え物 味噌汁
	I補給 - 553kcal 炭水化物 72.6g 蛋白質 14.9g 脂質 23.9g 食塩当量 2.9g	I補給 - 473kcal 炭水化物 82.5g 蛋白質 13.5g 脂質 10.9g 食塩当量 3.5g	I補給 - 522kcal 炭水化物 83.1g 蛋白質 13.5g 脂質 15.9g 食塩当量 3.6g	I補給 - 458kcal 炭水化物 80.4g 蛋白質 18.3g 脂質 8.1g 食塩当量 2.8g	I補給 - 493kcal 炭水化物 66.2g 蛋白質 21.7g 脂質 16.7g 食塩当量 3.1g	I補給 - 511kcal 炭水化物 80.4g 蛋白質 20.3g 脂質 13.0g 食塩当量 2.7g	I補給 - 610kcal 炭水化物 83.9g 蛋白質 15.9g 脂質 25.0g 食塩当量 2.8g

※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。