



メニュー表



	11月19日(日曜日)	11月20日(月曜日)	11月21日(火曜日)	11月22日(水曜日)	11月23日(木曜日)	11月24日(金曜日)	11月25日(土曜日)
朝食	カスター ドロール キャベツのソテー じゃがいものそぼろ煮 ジュース 	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 牛乳	くるみロール ベーコンポテト ミートボール 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 ^{スープ}	ロールパン オムレツ ジャーマンポテト 牛乳 	レーズンパン ハッシュドポテト 春雨の炒め煮 牛乳	黒糖ロールパン スクランブルエッグ 野菜のクリーム煮 牛乳 
	エネルギー 386kcal 炭水化物 57.7g 蛋白質 10.1g 脂質 12.8g 食塩当量 1.1g	エネルギー 398kcal 炭水化物 47.8g 蛋白質 14.1g 脂質 16.4g 食塩当量 1.4g	エネルギー 466kcal 炭水化物 50.5g 蛋白質 18.1g 脂質 20.4g 食塩当量 2.2g	エネルギー 281kcal 炭水化物 41.2g 蛋白質 8.2g 脂質 9.7g 食塩当量 2.6g	エネルギー 437kcal 炭水化物 51.2g 蛋白質 16.5g 脂質 18.2g 食塩当量 2.1g	エネルギー 463kcal 炭水化物 59.3g 蛋白質 11.8g 脂質 19.6g 食塩当量 2.1g	エネルギー 414kcal 炭水化物 48.0g 蛋白質 14.9g 脂質 17.9g 食塩当量 1.5g
昼食	ご飯 具だくさん汁 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのお浸し 漬物 	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 小松菜のさっと煮 ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 エビチリ 大根サラダ スープ 杏仁豆腐 	ワインナーカレー 野菜サラダ フルーツ 福神漬	＜秋の松花堂弁当＞ きのこの炊き込みご飯 サワラの西京焼き 炊き合せ ほうれん草の和え物 吸物 	豚しゃぶ丼 海藻サラダ 味噌汁 フルーツ 	ご飯 サバのごま醤油焼き 添え野菜 高野の含め煮 春菊のからし和え 味噌汁 
	エネルギー 536kcal 炭水化物 76.0g 蛋白質 17.5g 脂質 19.6g 食塩当量 4.3g	エネルギー 513kcal 炭水化物 70.7g 蛋白質 20.9g 脂質 17.5g 食塩当量 3.3g	エネルギー 481kcal 炭水化物 80.3g 蛋白質 12.5g 脂質 12.1g 食塩当量 2.4g	エネルギー 617kcal 炭水化物 90.5g 蛋白質 13.8g 脂質 23.4g 食塩当量 3.7g	エネルギー 472kcal 炭水化物 73.1g 蛋白質 22.0g 脂質 11.0g 食塩当量 4.5g	エネルギー 529kcal 炭水化物 68.9g 蛋白質 13.7g 脂質 23.2g 食塩当量 3.2g	エネルギー 492kcal 炭水化物 65.8g 蛋白質 23.2g 脂質 17.1g 食塩当量 2.9g
夕食	ご飯 五目玉子 れんこんの金平 チンゲン菜の塩昆布和え 味噌汁 	ご飯 メバルの煮つけ 添え野菜 ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁 	ご飯 肉じゃが ミニお好み焼き 青菜のおかか和え 味噌汁 	ご飯 ハンバーグ 添え野菜 キャベツのソテー ^{マカロニサラダ} 味噌汁 	ご飯 すき焼き煮 切干大根の煮物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 	ご飯 豆腐のチャンプルー かぶのくず煮 三度豆のわさび醤油和え 吸物 	ご飯 根菜と肉団子の煮物 ビーフンソテー ^{オクラの和え物} 味噌汁 
	エネルギー 458kcal 炭水化物 78.6g 蛋白質 16.4g 脂質 8.9g 食塩当量 4.0g	エネルギー 463kcal 炭水化物 70.4g 蛋白質 22.6g 脂質 10.3g 食塩当量 3.0g	エネルギー 537kcal 炭水化物 81.1g 蛋白質 17.3g 脂質 17.4g 食塩当量 3.0g	エネルギー 524kcal 炭水化物 81.6g 蛋白質 14.6g 脂質 19.4g 食塩当量 3.9g	エネルギー 509kcal 炭水化物 72.7g 蛋白質 18.6g 脂質 17.7g 食塩当量 3.7g	エネルギー 406kcal 炭水化物 70.5g 蛋白質 13.5g 脂質 8.6g 食塩当量 2.5g	エネルギー 449kcal 炭水化物 88.6g 蛋白質 13.2g 脂質 5.7g 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。