



スーパー・コート茨木彩都



メニュー表

	10月8日(日曜日)	10月9日(月曜日)	10月10日(火曜日)	10月11日(水曜日)	10月12日(木曜日)	10月13日(金曜日)	10月14日(土曜日)
朝食	うずまきクリームパン ベーコンエッグ じゃがいものそぼろ煮 ジュース 	丸ロール 野菜オムレツ ポテトサラダ 牛乳	カスタードロール ベーコンポテト 小松菜の煮浸し 牛乳 	ストロベリーツイスト ハンバーグ ほうれん草の煮浸し スープ	くるみロール ハッシュドポテト ブロッコリーの煮浸し 牛乳 	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 ほうれん草のソテー 高野豆腐の玉子とし 牛乳 
	I補給 - 363kcal 炭水化物 54.5g 蛋白質 10.5g 脂質 11.6g 食塩当量 1.1g	I補給 - 421kcal 炭水化物 49.8g 蛋白質 15.0g 脂質 17.7g 食塩当量 1.7g	I補給 - 438kcal 炭水化物 50.7g 蛋白質 14.2g 脂質 19.5g 食塩当量 1.6g	I補給 - 271kcal 炭水化物 41.2g 蛋白質 8.0g 脂質 7.8g 食塩当量 2.7g	I補給 - 420kcal 炭水化物 47.4g 蛋白質 12.9g 脂質 19.3g 食塩当量 2.1g	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 - 403kcal 炭水化物 45.6g 蛋白質 16.7g 脂質 16.8g 食塩当量 1.8g
昼食	炭火焼鳥丼 ほうれん草の和え物 味噌汁 デザート 	<スポーツの日ランチ> ご飯 ハンバーグ/エビフライ かぼちゃサラダ スープ フルーツ 	おにぎり 焼きそば 厚揚げの煮物 白菜の和え物 味噌汁 	<季節メニュー> 炊き込みご飯 秋の3種盛り(舞茸/栗) 炊き合わせ 味噌汁 デザート 	オムカレー キャベツの和え物 デザート 福神漬 	ご飯 鮭のフライ 添え野菜 春菊の煮浸し 明太スパサラダ 味噌汁 	ご飯 お好み焼き スナッペンどうのソテー 春雨の和え物 味噌汁 
	I補給 - 523kcal 炭水化物 78.9g 蛋白質 22.0g 脂質 12.9g 食塩当量 3.0g	I補給 - 560kcal 炭水化物 95.6g 蛋白質 15.8g 脂質 13.5g 食塩当量 3.7g	I補給 - 467kcal 炭水化物 75.4g 蛋白質 16.5g 脂質 13.2g 食塩当量 3.3g	I補給 - 591kcal 炭水化物 96.8g 蛋白質 11.1g 脂質 18.1g 食塩当量 3.2g	I補給 - 554kcal 炭水化物 87.2g 蛋白質 11.8g 脂質 18.4g 食塩当量 3.5g	I補給 - 589kcal 炭水化物 79.8g 蛋白質 16.0g 脂質 23.4g 食塩当量 3.1g	I補給 - 612kcal 炭水化物 96.2g 蛋白質 16.4g 脂質 19.2g 食塩当量 4.9g
夕食	ご飯 茹で豚のごまだれ さつまいもの煮物 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 ブリの照り焼き 添え野菜 切干大根の煮物 菜の花の柚子香和え 味噌汁 	ご飯 肉じゃが ビーフン炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁 	ご飯 鶏肉とごぼうの旨煮 冬瓜の煮物 なます 味噌汁 	ご飯 豚肉の甘酢炒め 竹輪の甘辛煮 加万ワ-の塩昆布和え 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 肉団子 三度豆の胡麻和え スープ	ご飯 牛肉と冬瓜の煮物 糸こんにゃくの金平 青菜の和え物 味噌汁 
	I補給 - 609kcal 炭水化物 86.2g 蛋白質 14.6g 脂質 24.8g 食塩当量 2.6g	I補給 - 465kcal 炭水化物 69.1g 蛋白質 21.0g 脂質 13.9g 食塩当量 2.8g	I補給 - 535kcal 炭水化物 84.7g 蛋白質 14.9g 脂質 16.7g 食塩当量 3.2g	I補給 - 477kcal 炭水化物 79.1g 蛋白質 16.7g 脂質 11.6g 食塩当量 3.3g	I補給 - 548kcal 炭水化物 72.4g 蛋白質 18.9g 脂質 21.9g 食塩当量 3.6g	I補給 - 512kcal 炭水化物 82.7g 蛋白質 21.1g 脂質 10.8g 食塩当量 3.9g	I補給 - 512kcal 炭水化物 72.0g 蛋白質 14.7g 脂質 19.9g 食塩当量 2.7g

※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。