



# メニュー表



	10月29日(日曜日)	10月30日(月曜日)	10月31日(火曜日)	11月 1日(水曜日)	11月 2日(木曜日)	11月 3日(金曜日)	11月 4日(土曜日)
朝食	丸ロール 野菜オムレツ ポテトサラダ ジュース 	カスタードロール ベーコンエッグ じゃがいものそぼろ煮 牛乳	ストロベリーツイスト 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 牛乳 	くるみロール ハッシュドポテト ブロッコリーの煮浸し スープ	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 	ロールパン キャベツのソテー 春雨の炒め煮 牛乳	レーズンパン オムレツ 野菜のクリーム煮 牛乳 
	I補給 - 364kcal 炭水化物 58.4g 蛋白質 9.7g 脂質 10.1g 食塩当量 1.5g	I補給 - 452kcal 炭水化物 50.2g 蛋白質 16.4g 脂質 20.5g 食塩当量 1.3g	I補給 - 400kcal 炭水化物 49.6g 蛋白質 14.4g 脂質 15.5g 食塩当量 1.5g	I補給 - 291kcal 炭水化物 39.0g 蛋白質 6.5g 脂質 11.6g 食塩当量 3.3g	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	I補給 - 421kcal 炭水化物 49.0g 蛋白質 14.2g 脂質 18.5g 食塩当量 2.1g	I補給 - 413kcal 炭水化物 52.8g 蛋白質 14.5g 脂質 15.6g 食塩当量 1.7g
昼食	彩り散らし寿司 高野の煮物 青菜のわさび和え 吸物 	ご飯 サンマの塩焼き 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	<ハロウィン> パン パンプキンシチュー かぼちゃコロケ デザート 	ご飯 エビフライ 添え野菜 茄子の煮物 味噌汁 フルーツ 	ご飯 赤魚の煮付け 添え野菜 糸こんにゃくの炒め煮 春菊の和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉のトマト煮 がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 	いなり寿司 にゅうめん ほうれん草の辛子和え デザート 
	I補給 - 444kcal 炭水化物 84.5g 蛋白質 16.6g 脂質 5.0g 食塩当量 4.4g	I補給 - 488kcal 炭水化物 63.9g 蛋白質 17.9g 脂質 19.5g 食塩当量 3.1g	I補給 - 453kcal 炭水化物 63.7g 蛋白質 11.5g 脂質 18.3g 食塩当量 3.1g	I補給 - 582kcal 炭水化物 94.3g 蛋白質 14.6g 脂質 16.2g 食塩当量 2.9g	I補給 - 377kcal 炭水化物 66.0g 蛋白質 18.0g 脂質 5.3g 食塩当量 3.0g	I補給 - 461kcal 炭水化物 67.0g 蛋白質 19.0g 脂質 14.0g 食塩当量 2.6g	I補給 - 443kcal 炭水化物 80.8g 蛋白質 13.6g 脂質 7.2g 食塩当量 5.3g
夕食	ご飯 鶏肉の味噌焼き 添え野菜 竹輪の甘辛煮 ほうれん草の香味和え 味噌汁	ご飯 肉団子の甘酢あん れんこんの煮物 三度豆の塩昆布和え 吸物 	ご飯 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 吸物 	ご飯 玉子焼きの和風あんかけ 冬瓜の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁 	ご飯 海老団子とかぶの煮物 ビーフンソテー かぼちゃサラダ 味噌汁 	ご飯 ブリ大根 高野豆腐の煮物 白菜のピーナッツ和え 味噌汁 	ご飯 豚肉のうま塩炒め さつま芋の甘煮 もやしの和え物 味噌汁 
	I補給 - 525kcal 炭水化物 67.5g 蛋白質 24.5g 脂質 18.5g 食塩当量 3.5g	I補給 - 450kcal 炭水化物 83.0g 蛋白質 11.5g 脂質 8.5g 食塩当量 3.4g	I補給 - 548kcal 炭水化物 77.7g 蛋白質 14.9g 脂質 20.5g 食塩当量 3.3g	I補給 - 467kcal 炭水化物 72.2g 蛋白質 17.9g 脂質 12.8g 食塩当量 3.7g	I補給 - 509kcal 炭水化物 82.7g 蛋白質 11.3g 脂質 16.0g 食塩当量 3.5g	I補給 - 470kcal 炭水化物 66.4g 蛋白質 22.9g 脂質 14.4g 食塩当量 2.6g	I補給 - 586kcal 炭水化物 84.7g 蛋白質 15.5g 脂質 22.5g 食塩当量 2.9g

※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。