



メニュー表



	11月 3日(日曜日)	11月 4日(月曜日)	11月 5日(火曜日)	11月 6日(水曜日)	11月 7日(木曜日)	11月 8日(金曜日)	11月 9日(土曜日)
朝食	カスタードロール 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し ジュース 	ジャムパン ベーコンエッグ さつまいもサラダ 牛乳 	くるみロール 野菜オムレツ かぼちゃサラダ 牛乳 	ショコラロール ミートボール 高野豆腐の玉子とし スープ 	ロールパン キャベツのソテー ポテトサラダ 牛乳 	レーズンパン スクランブルエッグ ジャーマンポテト 牛乳 	黒糖ロールパン 野菜のトマト煮 春雨の中華風 牛乳
		I補給 - 375kcal 炭水化物 58.3g 蛋白質 10.7g 脂質 11.3g 食塩当量 1.3g	I補給 - 435kcal 炭水化物 53.3g 蛋白質 13.0g 脂質 18.5g 食塩当量 1.1g	I補給 - 399kcal 炭水化物 45.5g 蛋白質 13.6g 脂質 17.4g 食塩当量 1.7g	I補給 - 346kcal 炭水化物 40.3g 蛋白質 13.6g 脂質 14.6g 食塩当量 2.3g	I補給 - 402kcal 炭水化物 47.0g 蛋白質 13.4g 脂質 17.7g 食塩当量 1.6g	I補給 - 450kcal 炭水化物 52.7g 蛋白質 13.2g 脂質 20.5g 食塩当量 1.6g
昼食	ご飯 鶏肉のタレ漬焼き 添え野菜 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁 	ご飯 ほっけの塩焼き 添え野菜 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁 	おにぎり ちゃんぽん ギョーザ フルーツ 	コロッケカレー ごぼうサラダ ヨーグルト 福神漬 	<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 	バターライス ナポリタン キャベツのサラダ スープ 	ご飯 とり天 茄子の煮浸し 味噌汁 フルーツ
		I補給 - 508kcal 炭水化物 70.9g 蛋白質 21.2g 脂質 16.2g 食塩当量 3.3g	I補給 - 402kcal 炭水化物 62.1g 蛋白質 19.6g 脂質 8.9g 食塩当量 2.8g	I補給 - 536kcal 炭水化物 85.4g 蛋白質 15.8g 脂質 16.0g 食塩当量 3.7g	I補給 - 643kcal 炭水化物 108.8g 蛋白質 11.7g 脂質 18.1g 食塩当量 3.2g	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 - 511kcal 炭水化物 93.0g 蛋白質 13.4g 脂質 11.4g 食塩当量 4.2g
夕食	ご飯 豚肉のオイスター炒め 南瓜の煮物 もやしの和え物 味噌汁 	ご飯 ミートボールのクリーム煮 白菜の煮浸し 春雨の和え物 味噌汁 	ご飯 牛肉と冬瓜の煮物 ひじきの炒め煮 スパサラダ 味噌汁 	ご飯 かに玉風 大根の煮物 三度豆の香味和え スープ 	ご飯 サワラの照焼き 添え野菜 がんと煮 オクラのゆかり和え 味噌汁 	ご飯 筑前煮 ピーフンの高菜炒め 春菊の和え物 味噌汁 	ご飯 つくねの味噌焼き 添え野菜 さつまいもの煮物 白菜の柚子香和え 吸物
		I補給 - 569kcal 炭水化物 80.3g 蛋白質 16.0g 脂質 22.2g 食塩当量 3.1g	I補給 - 457kcal 炭水化物 82.6g 蛋白質 14.5g 脂質 8.2g 食塩当量 3.8g	I補給 - 589kcal 炭水化物 78.0g 蛋白質 14.7g 脂質 25.9g 食塩当量 2.9g	I補給 - 411kcal 炭水化物 69.6g 蛋白質 12.6g 脂質 9.8g 食塩当量 3.4g	I補給 - 455kcal 炭水化物 66.7g 蛋白質 21.2g 脂質 12.1g 食塩当量 3.2g	I補給 - 472kcal 炭水化物 81.8g 蛋白質 16.1g 脂質 10.1g 食塩当量 3.0g

※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。