



スーパー・コート千里中央



メニュー表

	10月15日(日曜日)	10月16日(月曜日)	10月17日(火曜日)	10月18日(水曜日)	10月19日(木曜日)	10月20日(金曜日)	10月21日(土曜日)
朝食	レーズンパン マカロニのトマト仕立て 菜の花のソテー ジュース 	黒糖ロールパン オムレツ 野菜のクリーム煮 牛乳	あんぱん スクランブルエッグ ジャーマンポテト 牛乳 	うずまきクリームパン 豆腐ハンバーグ 小松菜の煮浸し スープ	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 菜の花のソテー 牛乳	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 
	I補給 - 338kcal 炭水化物 64.7g 蛋白質 7.9g 脂質 5.6g 食塩当量 1.4g	I補給 - 392kcal 炭水化物 49.9g 蛋白質 16.0g 脂質 14.0g 食塩当量 1.8g	I補給 - 523kcal 炭水化物 68.6g 蛋白質 16.5g 脂質 19.9g 食塩当量 1.4g	I補給 - 275kcal 炭水化物 35.3g 蛋白質 8.8g 脂質 10.6g 食塩当量 2.8g	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 - 426kcal 炭水化物 50.5g 蛋白質 14.5g 脂質 18.7g 食塩当量 1.6g	I補給 - 398kcal 炭水化物 47.8g 蛋白質 14.1g 脂質 16.4g 食塩当量 1.4g
昼食	ご飯 鶏肉の野菜巻き 五目煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 	ご飯 ホイコーロー ブロッコリーの胡麻和え スープ フルーツ 	<島根県ご当地メニュー> カツライス カリフラワーの和え物 スープ デザート 	チャーハン 春巻 もやしの和え物 スープ フルーツ 	ご飯 赤魚の酒蒸し 添え煮 がんも煮 菜の花の胡麻和え 味噌汁	おにぎり ちゃんぼん ギョーザ フルーツ 	ちらし寿司 高野の煮物 吸物 抹茶寒天 
	I補給 - 407kcal 炭水化物 72.5g 蛋白質 12.8g 脂質 2.9g 食塩当量 3.2g	I補給 - 482kcal 炭水化物 71.1g 蛋白質 13.1g 脂質 17.9g 食塩当量 1.6g	I補給 - 533kcal 炭水化物 88.3g 蛋白質 14.5g 脂質 14.1g 食塩当量 3.2g	I補給 - 527kcal 炭水化物 89.1g 蛋白質 12.7g 脂質 13.7g 食塩当量 3.3g	I補給 - 417kcal 炭水化物 67.7g 蛋白質 20.9g 脂質 6.5g 食塩当量 4.4g	I補給 - 537kcal 炭水化物 85.4g 蛋白質 15.8g 脂質 16.0g 食塩当量 3.7g	I補給 - 427kcal 炭水化物 87.7g 蛋白質 10.5g 脂質 3.9g 食塩当量 4.0g
夕食	ご飯 サバの味噌煮 添え野菜 ひじきの煮物 大根のゆかり和え 吸物 	ご飯 和風ハンバーグ/柚子あん 南瓜の甘煮 マカロニサラダ 味噌汁 	ご飯 ほっけの塩焼き 添え野菜 切干大根の煮物 三度豆の和え物 味噌汁	ご飯 豚肉のオムライス炒め かぶの煮物 オクラの和え物 味噌汁 	ご飯 根菜と鶏つくねの煮物 湯豆腐 白菜のサラダ 味噌汁 	ご飯 鶏肉のさっぱりポン酢炒め さつま芋の煮物 ひじきのサラダ 味噌汁 	ご飯 ブリの山椒焼き 添え野菜 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁
	I補給 - 467kcal 炭水化物 70.2g 蛋白質 19.1g 脂質 14.1g 食塩当量 2.8g	I補給 - 531kcal 炭水化物 88.0g 蛋白質 15.2g 脂質 14.2g 食塩当量 3.5g	I補給 - 397kcal 炭水化物 67.5g 蛋白質 18.0g 脂質 6.8g 食塩当量 2.6g	I補給 - 498kcal 炭水化物 71.7g 蛋白質 14.3g 脂質 18.8g 食塩当量 3.3g	I補給 - 504kcal 炭水化物 78.9g 蛋白質 15.5g 脂質 14.7g 食塩当量 4.0g	I補給 - 543kcal 炭水化物 84.1g 蛋白質 18.7g 脂質 16.4g 食塩当量 3.5g	I補給 - 471kcal 炭水化物 65.3g 蛋白質 19.8g 脂質 16.7g 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。