



W E E K L Y M E N U

召し上がれ！

LUNCH	9月29日 (MON)					9月30日 (TUE)					10月1日 (WED)					10月2日 (THU)					10月3日 (FRI)					10月4日 (SAT)					10月5日 (SUN)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
朝食	牛乳					牛乳					・御飯 わかめスープ 厚揚げの中華炒め ほうれん草ナムル 牛乳 漬物					パン コンソメスープ ベーコンスクランブルエッグ ブロッコリーサラダ 牛乳					・御飯 味噌汁 鶏もも肉の旨醤油 マカロニサラダ 牛乳 漬物					・御飯 コンソメスープ ミニハンバーグ ツナコーンサラダ 牛乳 ふりかけ					食パン&ジャム コンソメスープ オムレツ ブロッコリーのシーザーサラダ風 牛乳				
											721kcal	19.5	18.0	120.3	3.4	719kcal	29.5	25.0	93.4	4.7	771kcal	25.1	26.2	113.2	3.6	806kcal	21.4	25.1	124.3	4.7	619kcal	20.5	17.2	97.8	4.7
昼食											ベーコンとほうれん草のクリームパ コロッケ&サラダ パン					唐マヨ丼 わかめスープ ほうれん草の韓国のに和え					鶏肉ト水菜の塩ラーメン ご飯 揚げぎょうざ					豚丼 わかめスープ 大根とひじきのサラダ					ガパオ わかめスープ タイ風春雨サラダ				
											845kcal	23.4	24.9	132.7	5.6	906kcal	26.3	37.9	115.6	4.1	892kcal	24.9	13.5	170.8	7.9	680kcal	25.1	16.1	108.4	4.0	803kcal	25.3	22.8	127.4	4.0
夕食											御飯 味噌汁 鶏肉の山賊焼 高野豆腐の卵とじ					御飯 すまし汁 豚肉の生姜炒め 茄子のガーリックマリネ					御飯 コンソメスープ 白身魚のオーロラソース 卵ともやしの炒め物					御飯 味噌汁 レモンペッパー唐揚げ 白菜の胡麻ドレ和え					御飯 味噌汁 回鍋肉 かにかまの中華風和え物				
											1044kcal	39.1	39.2	137.0	3.7	785kcal	24.9	22.7	120.5	2.9	933kcal	24.7	28.1	150.2	5.7	1100kcal	37.0	45.6	140.4	3.9	743kcal	26.9	14.3	129.7	3.9



W E E K L Y M E N U

召し上がれ！

LUNCH	10月6日 (MON)					10月7日 (TUE)					10月8日 (WED)					10月9日 (THU)					10月10日 (FRI)					10月11日 (SAT)					10月12日 (SUN)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
朝食	・御飯 味噌汁 アジの甘辛ソースがけ 納豆 牛乳 漬物					パン コンソメスープ ミートボールのトマト煮 コーンサラダ 牛乳					・御飯 コンソメスープ 鶏肉の照り焼き たまごサラダ 牛乳 漬物					パン コンソメスープ オムレツ デミグラスソース ポテト明太マヨ 牛乳					・御飯 味噌汁 さつま揚げと根菜煮 厚焼卵 牛乳 漬物					・御飯 中華スープ 厚揚げのそぼろあんかけ 中華和え 牛乳 ふりかけ					食パン&ジャム コンソメスープ チーズスクランブルエッグ カリフラワーのカレー炒め 牛乳				
	810kcal	28.0	16.9	138.0	4.0	727kcal	26.3	23.5	100.3	5.5	841kcal	26.7	25.6	130.3	3.5	668kcal	24.4	19.4	96.2	4.6	794kcal	20.9	17.5	139.3	4.5	768kcal	20.6	18.5	130.8	3.9	707kcal	27.1	24.3	97.1	3.9
昼食	長崎皿うどん 揚げ焼売 ご飯					ポークカレー シーザーサラダ ブルーベリーヨーグルト					ナポリタンスパゲティ えびかつ&サラダ パン					鶏肉のひつまぶし風 白菜のおかか和え コーヒゼリー					黒胡麻担々麺 ご飯 三色ナムル					かつ丼 味噌汁 若布と胡瓜の酢の物					豚こぼろ丼 すまし汁 もやしとホウレン草のポソ酢和え				
	1153kcal	28.4	43.1	162.9	5.2	824kcal	17.0	23.7	137.4	3.9	818kcal	23.7	20.9	134.5	5.0	677kcal	19.7	15.6	115.5	2.1	1015kcal	33.3	22.2	175.1	7.3	852kcal	24.7	24.0	130.7	5.5	664kcal	23.2	12.1	113.1	5.5
夕食	御飯 すまし汁 豚肉の柳川風 茄子の田楽					御飯 味噌汁 白身魚のお好み揚げ 大根のかに風味あん					御飯 味噌汁 ヒレカツ 小松菜と油揚げのごま和え					御飯 わかめスープ ハンバーグBBQソース 春雨の中華サラダ					御飯 鶏肉の塩チリ風 チョレギサラダ 白玉きなこ					御飯 コンソメスープ チキンのチーズパン粉焼き・ かぼちゃのデリ風ヨーグルトサラダ					御飯 味噌汁 鶏天 おろしポン酢 さつま芋とひじきの煮物				
	841kcal	27.3	19.9	136.2	4.4	772kcal	20.5	19.2	132.9	4.5	846kcal	26.9	19.8	143.7	3.5	785kcal	21.5	15.7	143.2	3.8	771kcal	21.0	10.4	150.4	3.3	868kcal	31.1	26.3	131.4	2.7	945kcal	33.6	21.9	156.9	2.7



W E E K L Y M E N U

召し上がれ！

LUNCH	10月13日 (MON)					10月14日 (TUE)					10月15日 (WED)					10月16日 (THU)					10月17日 (FRI)					10月18日 (SAT)					10月19日 (SUN)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
朝食	・御飯 味噌汁 ミートボール ほうれん草の彩りソテー 牛乳 漬物					パン コンソメスープ チキンナゲット ごろごろ南瓜ベーコンソテー 牛乳					・御飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 厚焼卵 牛乳 漬物					パン 野菜カレースープ オムレツ じゃがバター醤油 牛乳					・御飯 味噌汁 ◎豆腐ハンバーグ ●れんこん金平 牛乳 漬物					・御飯 味噌汁 ツナと卵の中華炒め ●ポテトサラダ 牛乳 ふりかけ					食パン&ジャム コンソメスープ オムレツ 茄子のミートソース炒め 牛乳				
	788kcal	22.2	18.7	136.4	4.1	784kcal	28.5	28.6	102.0	5.0	824kcal	27.2	21.3	133.1	3.9	651kcal	23.6	18.8	94.5	4.5	772kcal	20.9	13.7	144.5	4.6	827kcal	21.8	22.7	135.1	4.6	691kcal	20.6	22.9	102.3	4.6
昼食	肉わかめうどん 梅ササミフライ ご飯					闇夜のボロネーゼライス ●海草サラダ ●ピーチゼリー					◎チキンの和風スパゲティ ミートコロッケ&サラダ パン					ビビンバ丼 中華スープ ●春雨の中華和え					BLACK焼きそば ご飯 ジャーマンポテト					◎イタリア丼 コンソメスープ ●パッコーのイタリアン和え					◎鶏チリ丼 わかめスープ 焼売				
	914kcal	24.8	14.1	169.4	7.0	788kcal	18.6	15.3	149.2	3.6	803kcal	27.7	20.6	127.6	4.7	763kcal	19.6	22.5	120.7	3.9	1029kcal	26.7	28.3	169.5	4.4	745kcal	22.7	22.6	113.6	4.5	837kcal	27.0	28.4	123.7	4.5
夕食	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 大根と胡瓜の中華和え					御飯 中華スープ 白身魚の竜田揚げ 油淋ソース 青梗菜のナムル					御飯 ◎ロールキャベツのクリーム煮 ●コーンサラダ パッコーとかぼちゃのサラダ					御飯 コンソメスープ ハニーセサミチキン ポテトフライ					御飯 コンソメスープ △チキン南蛮 花野菜のﾊﾟｰﾊﾟｰﾛﾝﾁｰﾉ					御飯 わかめスープ 白身魚ののり塩天 野菜の中華和え					御飯 味噌汁 豚肉のねぎ味噌炒め 小松菜とツナの塩昆布和え				
	759kcal	22.5	17.9	161.0	4.1	784kcal	25.1	22.6	122.3	3.6	733kcal	15.6	14.2	139.9	4.1	1099kcal	32.1	42.7	153.3	4.3	1025kcal	31.6	42.4	133.3	4.0	776kcal	22.3	15.9	141.5	3.4	707kcal	26.0	13.7	121.5	3.4



W E E K L Y M E N U

召し上がれ！

LUNCH	10月20日 (MON)					10月21日 (TUE)					10月22日 (WED)					10月23日 (THU)					10月24日 (FRI)					10月25日 (SAT)					10月26日 (SUN)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
朝食	・御飯 味噌汁 角皿) 鶏肉のバジル焼き ●スパゲティサラダ 牛乳 漬物					パン コンソメスープ チキンボールのクリーム煮 コーンサラダ 牛乳					・御飯 味噌汁 アジの香味ソースがけ 納豆 牛乳 漬物					パン コンソメスープ オムレツ トマトソース ●ブロッコリーのチーズ和え 牛乳					・御飯 味噌汁 豚肉の中華炒め ミニコロッケ 牛乳 漬物					・御飯 味噌汁 ししゃもフライ ひじきの炒め煮 牛乳 ふりかけ					食パン&ジャム コンソメスープ オムレツ デミグラスソース ★ブロッコリーのソテー* 牛乳				
	821kcal	25.9	24.4	129.8	3.1	757kcal	26.3	26.8	100.5	5.9	819kcal	28.0	19.8	136.3	3.5	685kcal	24.2	21.1	98.0	5.2	809kcal	23.2	20.5	137.1	4.0	846kcal	21.4	23.0	137.9	3.8	623kcal	19.7	17.9	98.4	3.8
昼食	月見うどん ご飯 ★さつまいもの甘味倍増天ぷら					ポークカレー ブロッコリーとカリフラワーのマリネ いちごヨーグルト					チーズクリームパスタ メンチカツ&サラダ パン					◎四川風三色丼 味噌汁 ●春巻					塩ワントン麺 ご飯 カニクリームコロッケ					◎麻婆茄子丼 中華スープ 小松菜とレンコンのサラダ					中華丼 わかめスープ チンゲン菜のマヨ和え				
	992kcal	21.2	18.9	184.2	6.1	809kcal	17.7	20.6	136.5	3.8	904kcal	30.6	32.7	123.7	3.1	821kcal	26.7	26.9	119.3	5.0	936kcal	26.5	16.0	175.8	7.3	694kcal	15.0	23.2	105.5	3.2	638kcal	18.1	16.1	106.0	3.2
夕食	御飯 わかめスープ ◎スタミナ野菜炒め ●厚揚げのお好み焼き					御飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き ●ひじきとごぼうの金平					御飯 わかめスープ 鶏肉のだし塩唐揚げ 大根の煮物					御飯 コンソメスープ ◎ミックスグリル チンゲン菜とベーコンのソテー					御飯 コンソメスープ チキンソテー トマトソース えびと小松菜の塩炒め					御飯 味噌汁 ・ミックスフライ ◎ゴーヤチャンプルー					御飯 味噌汁 ◎★照りマヨチキン ホットチーズじゃが				
	864kcal	28.6	27.8	128.2	4.4	824kcal	31.0	22.3	124.7	4.6	977kcal	33.3	35.5	133.3	3.7	853kcal	26.9	24.4	135.9	4.5	819kcal	31.1	24.6	122.1	2.8	1001kcal	21.8	31.0	161.3	4.8	945kcal	31.3	35.5	124.7	4.8



W E E K L Y M E N U

召し上がれ！

LUNCH	10月27日 (MON)					10月28日 (TUE)					10月29日 (WED)					10月30日 (THU)					10月31日 (FRI)					11月1日 (SAT)					11月2日 (SUN)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
朝食	・御飯 味噌汁 挽肉とごぼうの甘辛ソテー 厚焼卵 牛乳 漬物					パン 野菜カレースープ ◎ほうれん草スクランブルエッグ カリフラワーのソテー 牛乳					・御飯 味噌汁 焼売 チンゲン菜ともやしのごま和え 牛乳 漬物					パン コンソメスープ ◎ウインナーと野菜のソテー ブロッコリーサラダ 牛乳					・御飯 味噌汁 ○豚肉のケチャップ炒め かぼちゃのデリ風ヨーグルトサラダ 牛乳														
	793kcal	19.3	19.0	138.2	3.4	697kcal	29.1	23.0	92.1	5.6	753kcal	19.6	17.3	136.1	4.5	656kcal	23.0	22.4	89.3	4.6	758kcal	23.5	15.2	135.9	2.7	0kcal	#N/A	#N/A	#N/A		0kcal	#N/A	#N/A	#N/A	
昼食	とろろ昆布うどん ★五目炊き込みご飯 ●オクラのおかか和え					ガリバタ丼 中華スープ ●青梗菜の中華風お浸し					◎ミートソーススパゲティ カレーコロッケ＆サラダ パン					◎和風ロコモコ ★すまし汁 コールスローサラダ					△味噌タンメン たこキャベツかつ ご飯														
	744kcal	18.7	7.0	145.5	8.2	678kcal	23.4	13.8	113.2	5.2	866kcal	27.0	24.5	118.3	4.4	761kcal	23.1	19.8	122.4	4.4	1013kcal	29.9	20.5	177.3	6.9	0kcal	#N/A	#N/A	#N/A		0kcal	#N/A	#N/A	#N/A	
夕食	御飯 中華スープ ◎豚肉ともやしの炒め物 ほうれん草のピーナッツ和え					御飯 味噌汁 ねぎ南蛮 ひじきとかまのわさびマヨ和え					御飯 わかめスープ ◎★豚プルコギ ビーフンソテー					御飯 コンソメスープ 鶏肉のホワイトソースかけ 手作り大学芋					御飯 コンソメスープ ◎チキンピザ風焼き ほうれん草のフレンチ和え														
	710kcal	24.1	13.8	123.7	4.8	997kcal	33.5	37.9	132.1	4.4	751kcal	23.0	15.8	132.0	3.9	1021kcal	31.7	32.0	157.6	3.0	847kcal	32.5	27.1	122.3	2.8	0kcal	#N/A	#N/A	#N/A		0kcal	#N/A	#N/A	#N/A	