



メニュー表



	9月29日(日曜日)	9月30日(月曜日)	10月 1日(火曜日)	10月 2日(水曜日)	10月 3日(木曜日)	10月 4日(金曜日)	10月 5日(土曜日)
朝食	レーズンパン ミートボール かぼちゃサラダ ジュース 	黒糖ロールパン マカロニのトマト仕立て ほうれん草のソテー 牛乳	りんごパン ベーコンポテト 春雨の中華風 牛乳 	うずまきクリームパン 野菜のトマト煮 ブロッコリーの煮浸し スープ	ロールパン スクランブルエッグ ジャーマンポテト 牛乳	カスタードロール 豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ 牛乳 	ジャムパン 野菜オムレツ ほうれん草の煮浸し 牛乳
	I補給 - 411kcal 炭水化物 69.8g 蛋白質 11.2g 脂質 10.1g 食塩当量 1.0g	I補給 - 406kcal 炭水化物 49.7g 蛋白質 14.8g 脂質 16.3g 食塩当量 1.4g	I補給 - 448kcal 炭水化物 63.9g 蛋白質 13.3g 脂質 16.2g 食塩当量 2.3g	I補給 - 238kcal 炭水化物 33.0g 蛋白質 7.0g 脂質 8.6g 食塩当量 2.7g	I補給 - 445kcal 炭水化物 48.3g 蛋白質 14.7g 脂質 21.3g 食塩当量 1.8g	I補給 - 458kcal 炭水化物 51.4g 蛋白質 14.6g 脂質 21.2g 食塩当量 1.2g	I補給 - 380kcal 炭水化物 47.5g 蛋白質 13.3g 脂質 14.7g 食塩当量 1.5g
昼食	二色丼 冬瓜の煮物 五目豆 味噌汁	おにぎり 醤油ラーメン 春巻 フルーツ 	ご飯 豚肉と茄子の生姜炒め 高野の煮物 チンゲン菜の磯和え 味噌汁	ご飯 挽肉包み揚げ 春菊のわさび和え 味噌汁 フルーツ	ほうれん草カレー 大根サラダ デザート 福神漬 	ご飯 カレイの幽庵焼き 添え野菜 茄子の煮物 青菜の胡麻和え 吸物 	ご飯 貝だくさん汁 竹輪の磯部揚げ ブロッコリーの和え物 漬物 
	I補給 - 450kcal 炭水化物 73.7g 蛋白質 23.7g 脂質 7.4g 食塩当量 3.3g	I補給 - 520kcal 炭水化物 88.4g 蛋白質 14.8g 脂質 13.2g 食塩当量 3.3g	I補給 - 549kcal 炭水化物 71.2g 蛋白質 15.9g 脂質 23.1g 食塩当量 3.3g	I補給 - 561kcal 炭水化物 82.8g 蛋白質 11.6g 脂質 20.7g 食塩当量 2.6g	I補給 - 492kcal 炭水化物 93.3g 蛋白質 9.7g 脂質 9.6g 食塩当量 3.0g	I補給 - 419kcal 炭水化物 69.2g 蛋白質 19.5g 脂質 7.4g 食塩当量 2.5g	I補給 - 538kcal 炭水化物 76.2g 蛋白質 17.5g 脂質 19.6g 食塩当量 4.4g
夕食	ご飯 豚肉とキャベツの中華炒め さつまいもの煮物 白菜の和え物 味噌汁 	ご飯 赤魚の煮つけ 添え野菜 パプリカの金平風 オクラの和え物 味噌汁 	ご飯 おでん 青菜の辛子和え 吸物 漬物	ご飯 ハンバーグ 添え野菜 ビーフンソテー 三度豆のお浸し 味噌汁 	ご飯 ポークチャップ 冬瓜の煮物 もやしの和え物 味噌汁	ご飯 豆腐の韓国風煮 南瓜の煮物 白菜の塩昆布和え スープ 	ご飯 肉団子の甘酢あん かぶの煮物 ひじきのサラダ 味噌汁
	I補給 - 590kcal 炭水化物 83.4g 蛋白質 16.1g 脂質 23.2g 食塩当量 3.8g	I補給 - 389kcal 炭水化物 68.9g 蛋白質 17.9g 脂質 5.1g 食塩当量 3.0g	I補給 - 399kcal 炭水化物 74.3g 蛋白質 15.0g 脂質 5.6g 食塩当量 4.6g	I補給 - 489kcal 炭水化物 81.7g 蛋白質 15.0g 脂質 15.0g 食塩当量 3.9g	I補給 - 538kcal 炭水化物 70.1g 蛋白質 15.3g 脂質 23.5g 食塩当量 2.8g	I補給 - 493kcal 炭水化物 76.9g 蛋白質 17.7g 脂質 14.5g 食塩当量 2.6g	I補給 - 481kcal 炭水化物 80.0g 蛋白質 12.6g 脂質 13.4g 食塩当量 3.8g

※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。