



スーパー・コート茨木彩都



# メニュー表

	10月13日(日曜日)	10月14日(月曜日)	10月15日(火曜日)	10月16日(水曜日)	10月17日(木曜日)	10月18日(金曜日)	10月19日(土曜日)
朝食	ロールパン 野菜オムレツ ポテトサラダ ジュース 	カスタードロール マカロニのトマト仕立て 高野豆腐の玉子とじ 牛乳	ジャムパン ベーコンポテト ほうれん草のソテー 牛乳 	くるみロール キャベツのソテー ブロッコリーの煮浸し スープ	ショコラロール ミートボール さつまいもサラダ 牛乳 	ロールパン ベーコンエッグ ほうれん草の煮浸し 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 - 375kcal 炭水化物 62.2g 蛋白質 10.0g 脂質 9.9g 食塩当量 1.5g	I補給 - 419kcal 炭水化物 47.7g 蛋白質 15.3g 脂質 18.4g 食塩当量 1.2g	I補給 - 437kcal 炭水化物 50.7g 蛋白質 13.3g 脂質 19.8g 食塩当量 1.3g	I補給 - 254kcal 炭水化物 33.1g 蛋白質 7.4g 脂質 9.7g 食塩当量 3.1g	I補給 - 486kcal 炭水化物 53.3g 蛋白質 16.9g 脂質 22.8g 食塩当量 0.9g	I補給 - 385kcal 炭水化物 45.1g 蛋白質 15.0g 脂質 15.9g 食塩当量 1.8g	I補給 - 399kcal 炭水化物 51.8g 蛋白質 13.8g 脂質 14.8g 食塩当量 1.7g
昼食	ご飯 鶏ひき肉の野菜巻き 五目煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 	ご飯 ホイコーロー ブロッコリーのピ-ナツ和え スープ フルーツ 	ご飯 ほっけの塩焼き 添え野菜 がんも煮 青菜の胡麻和え 味噌汁	チャーハン 春巻 もやしの和え物 スープ 	<季節メニュー> 炊き込みご飯 秋の10月2種盛り(舞茸/栗) 炊き合わせ 味噌汁 抹茶寒天 	おにぎり ちゃんぽん ギョーザ フルーツ 	彩り散らし寿司 高野の煮物 吸物 デザート 
	I補給 - 444kcal 炭水化物 78.2g 蛋白質 14.1g 脂質 8.6g 食塩当量 3.3g	I補給 - 535kcal 炭水化物 73.4g 蛋白質 14.4g 脂質 22.3g 食塩当量 2.6g	I補給 - 424kcal 炭水化物 65.2g 蛋白質 20.4g 脂質 10.1g 食塩当量 3.0g	I補給 - 532kcal 炭水化物 81.2g 蛋白質 12.4g 脂質 17.7g 食塩当量 3.4g	I補給 - 592kcal 炭水化物 102.2g 蛋白質 10.8g 脂質 16.3g 食塩当量 3.3g	I補給 - 545kcal 炭水化物 85.4g 蛋白質 15.8g 脂質 17.0g 食塩当量 3.7g	I補給 - 455kcal 炭水化物 86.4g 蛋白質 14.4g 脂質 5.8g 食塩当量 4.1g
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 スパサラダ 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 豚肉の生姜炒め かぶの煮物 オクラの和え物 味噌汁 	ご飯 赤魚の煮つけ 添え野菜 切干大根の煮物 三度豆の和え物 味噌汁 	ご飯 鶏肉のさっぱりボン酢炒め さつまいもの煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 	ご飯 サワラの山椒焼き 添え野菜 大根の煮物 ひじきのサラダ 味噌汁 
	I補給 - 465kcal 炭水化物 69.9g 蛋白質 19.1g 脂質 14.1g 食塩当量 2.8g	I補給 - 532kcal 炭水化物 87.1g 蛋白質 14.8g 脂質 14.6g 食塩当量 3.5g	I補給 - 487kcal 炭水化物 78.0g 蛋白質 14.6g 脂質 13.6g 食塩当量 3.9g	I補給 - 537kcal 炭水化物 73.1g 蛋白質 15.2g 脂質 22.0g 食塩当量 2.8g	I補給 - 374kcal 炭水化物 69.3g 蛋白質 17.7g 脂質 3.2g 食塩当量 2.9g	I補給 - 508kcal 炭水化物 83.3g 蛋白質 18.3g 脂質 12.8g 食塩当量 3.1g	I補給 - 468kcal 炭水化物 65.8g 蛋白質 19.3g 脂質 15.5g 食塩当量 3.3g

※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。