



スーパー・コート茨木彩都



# メニュー表

	10月20日(日曜日)	10月21日(月曜日)	10月22日(火曜日)	10月23日(水曜日)	10月24日(木曜日)	10月25日(金曜日)	10月26日(土曜日)
朝食	黒糖ロールパン 野菜のトマト煮 春雨の中華風 ジュース	りんごパン スクランブルエッグ かぼちゃサラダ 牛乳 	うずまきクリームパン 高野豆腐の玉子とじ ジャーマンポテト 牛乳	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 スープ 	カスタードロール キャベツのソテー さつまいもサラダ 牛乳	ジャムパン 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 牛乳 	くるみロール 野菜オムレツ ベーコンポテト 牛乳
	I補給 - 350kcal 炭水化物 65.7g 蛋白質 8.8g 脂質 6.2g 食塩当量 1.8g	I補給 - 465kcal 炭水化物 58.2g 蛋白質 14.3g 脂質 20.2g 食塩当量 1.7g	I補給 - 399kcal 炭水化物 42.7g 蛋白質 14.7g 脂質 18.8g 食塩当量 1.4g	I補給 - 307kcal 炭水化物 40.8g 蛋白質 9.1g 脂質 11.8g 食塩当量 2.7g	I補給 - 447kcal 炭水化物 48.5g 蛋白質 13.3g 脂質 22.0g 食塩当量 1.1g	I補給 - 386kcal 炭水化物 48.6g 蛋白質 13.7g 脂質 14.7g 食塩当量 1.5g	I補給 - 411kcal 炭水化物 47.4g 蛋白質 14.2g 脂質 17.6g 食塩当量 1.9g
昼食	木の葉丼 春菊の煮浸し 金時豆 味噌汁 	ご飯 サバの塩焼き 添え野菜 糸こんにゃくの金平 ほうれん草の和え物 味噌汁 	ご飯 鶏の唐揚げ 筍の煮物 ブロッコリーの香味和え 味噌汁	<ごちそうメニュー> ご飯 極旨！ハンバーグ (デミグラスソース) 添え野菜 味噌汁 フルーツ  <通常メニュー> ご飯 豚肉のうま塩炒め 味噌汁 フルーツ	ご飯 海老ミックスフライ 添え野菜 れんこんの煮物 スープ デザート 	カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 福神漬 	おにぎり にゅうめん キャベツの和え物 一口和菓子 
	I補給 - 425kcal 炭水化物 81.2g 蛋白質 15.4g 脂質 4.8g 食塩当量 3.8g	I補給 - 470kcal 炭水化物 65.0g 蛋白質 20.3g 脂質 16.3g 食塩当量 2.8g	I補給 - 718kcal 炭水化物 82.8g 蛋白質 20.3g 脂質 33.7g 食塩当量 3.9g	I補給 - 635kcal 炭水化物 91.8g 蛋白質 11.6g 脂質 25.3g 食塩当量 3.5g	I補給 - 526kcal 炭水化物 100.1g 蛋白質 9.7g 脂質 10.1g 食塩当量 2.7g	I補給 - 372kcal 炭水化物 79.4g 蛋白質 10.4g 脂質 2.4g 食塩当量 4.7g	
夕食	ご飯 豚肉の柚子胡椒炒め マカロニソテー 白菜の和え物 味噌汁	ご飯 厚揚げの野菜炒め 茄子の煮物 かひろりの明太和え 味噌汁	ご飯 えび入り玉子焼き ひじきの煮物 青菜のピ-ナッツ和え 味噌汁	ご飯 マーボー豆腐 ちくわの金平 三度豆の辛子和え スープ 	ご飯 サワラの西京焼き 添え野菜 南瓜の煮物 切干のはりはり和え 吸物 	ご飯 鶏肉の胡麻風味焼き 添え野菜 冬瓜のくず煮 オクラの和え物 味噌汁 	ご飯 豚肉のオムレツ炒め 白菜のさっと煮 スパサラダ 味噌汁 
	I補給 - 559kcal 炭水化物 77.0g 蛋白質 16.1g 脂質 22.1g 食塩当量 3.0g	I補給 - 469kcal 炭水化物 72.6g 蛋白質 12.6g 脂質 14.7g 食塩当量 3.1g	I補給 - 450kcal 炭水化物 73.1g 蛋白質 17.1g 脂質 11.4g 食塩当量 3.3g	I補給 - 495kcal 炭水化物 71.9g 蛋白質 20.1g 脂質 15.0g 食塩当量 3.5g	I補給 - 488kcal 炭水化物 81.8g 蛋白質 20.3g 脂質 9.9g 食塩当量 2.3g	I補給 - 525kcal 炭水化物 67.8g 蛋白質 21.7g 脂質 19.6g 食塩当量 3.1g	I補給 - 577kcal 炭水化物 73.9g 蛋白質 15.3g 脂質 26.0g 食塩当量 3.4g

※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。