



メニュー表



	11月24日(日曜日)	11月25日(月曜日)	11月26日(火曜日)	11月27日(水曜日)	11月28日(木曜日)	11月29日(金曜日)	11月30日(土曜日)
朝食	ジャムパン キャベツのソテー ほうれん草の煮浸し ジュース 	くるみロール 豆腐ハンバーグ ベーコンポテト 牛乳	ショコラロール 高野豆腐の玉子とじ かぼちゃサラダ 牛乳	ロールパン ベーコンエッグ ブロccoliの煮浸し スープ 	レーズンパン マカロニのトマト仕立て ポテトサラダ 牛乳	黒糖ロールパン オムレツ 春雨の中華風 牛乳	りんごパン 野菜のトマト煮 ほうれん草のソテー 牛乳
	I補† - 343kcal 炭水化物 59.1g 蛋白質 8.1g 脂質 8.5g 食塩当量 1.2g	I補† - 417kcal 炭水化物 48.5g 蛋白質 14.6g 脂質 17.6g 食塩当量 1.9g	I補† - 423kcal 炭水化物 46.5g 蛋白質 15.0g 脂質 19.7g 食塩当量 1.2g	I補† - 268kcal 炭水化物 37.6g 蛋白質 9.3g 脂質 8.8g 食塩当量 3.1g	I補† - 404kcal 炭水化物 56.2g 蛋白質 11.5g 脂質 14.6g 食塩当量 1.3g	I補† - 407kcal 炭水化物 52.2g 蛋白質 15.2g 脂質 15.0g 食塩当量 2.3g	I補† - 444kcal 炭水化物 56.5g 蛋白質 14.9g 脂質 18.3g 食塩当量 1.7g
昼食	カニ風ちらし寿司 高野の含め煮 吸物 デザート 	ご飯 サワラの西京焼き 添え野菜 糸こんにゃくの金平 春菊の和え物 吸物 	ハヤシライス スパサラダ フルーツ寒天 福神漬	<ごちそうメニュー> 宇和島の鯛めし 青菜の和え物 味噌汁 フルーツ 	ふわふわはんぺんの玉子丼 五目豆 白菜の和え物 吸物 	ご飯 赤魚の煮つけ 添え野菜 ちくわの金平 かぼちゃサラダ 吸物	ご飯 チキン南蛮風 添え野菜 チンゲン菜の和え物 味噌汁 フルーツ 
	I補† - 452kcal 炭水化物 91.1g 蛋白質 12.3g 脂質 4.1g 食塩当量 3.4g	I補† - 470kcal 炭水化物 72.3g 蛋白質 20.2g 脂質 11.9g 食塩当量 2.6g	I補† - 681kcal 炭水化物 96.6g 蛋白質 13.9g 脂質 28.5g 食塩当量 3.2g	I補† - 455kcal 炭水化物 79.8g 蛋白質 12.8g 脂質 10.2g 食塩当量 3.7g	I補† - 429kcal 炭水化物 77.2g 蛋白質 16.0g 脂質 6.7g 食塩当量 3.7g	I補† - 481kcal 炭水化物 71.5g 蛋白質 21.0g 脂質 13.5g 食塩当量 2.7g	I補† - 609kcal 炭水化物 80.6g 蛋白質 19.1g 脂質 24.3g 食塩当量 3.2g
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し ひじきのサラダ 味噌汁	ご飯 スペイン風オムレツ 添え野菜 冬瓜の煮物 れんこんの明太サラダ 味噌汁 	ご飯 白身魚のタルタル焼き 添え野菜 さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ご飯 鶏つくねと野菜の煮物 ピーマンソテー チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 添え野菜 三度豆の炒め煮 カリフラワーの昆布和え 味噌汁 	ご飯 和風ハンバーグ 添え野菜 ひじきの煮物 キャベツのサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の玉葱ソースがけ 切干大根の煮物 オクラの和え物 味噌汁
	I補† - 555kcal 炭水化物 71.7g 蛋白質 15.5g 脂質 24.4g 食塩当量 3.3g	I補† - 473kcal 炭水化物 82.5g 蛋白質 13.5g 脂質 10.9g 食塩当量 3.5g	I補† - 454kcal 炭水化物 79.3g 蛋白質 19.4g 脂質 7.6g 食塩当量 2.8g	I補† - 455kcal 炭水化物 79.8g 蛋白質 12.8g 脂質 10.2g 食塩当量 3.7g	I補† - 490kcal 炭水化物 67.6g 蛋白質 21.3g 脂質 15.6g 食塩当量 3.3g	I補† - 493kcal 炭水化物 76.9g 蛋白質 13.7g 脂質 15.0g 食塩当量 4.0g	I補† - 572kcal 炭水化物 75.3g 蛋白質 15.3g 脂質 24.9g 食塩当量 2.8g

※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。