



スーパー・コート堺神石2号館

# メニュー表



	10月6日(日曜日)	10月7日(月曜日)	10月8日(火曜日)	10月9日(水曜日)	10月10日(木曜日)	10月11日(金曜日)	10月12日(土曜日)
朝食	くるみロール ベーコンエッグ かぼちゃサラダ ジュース 	ショコラロール キャベツのソテー ポテトサラダ 牛乳	ロールパン ミートボール 野菜のクリーム煮 牛乳 	レーズンパン ス克蘭ブルエッグ 春雨の中華風 スープ	黒糖ロールパン 野菜のトマト煮 高野豆腐の玉子とじ 牛乳 	りんごパン オムレツ ジャーマンポテト 牛乳	うずまきクリームパン 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ 牛乳 
	I補給 - 371kcal 炭水化物 58.2g 蛋白質 9.4g 脂質 11.3g 食塩当量 1.4g	I補給 - 422kcal 炭水化物 44.9g 蛋白質 13.3g 脂質 21.1g 食塩当量 1.2g	I補給 - 417kcal 炭水化物 49.6g 蛋白質 17.0g 脂質 16.6g 食塩当量 1.4g	I補給 - 335kcal 炭水化物 45.8g 蛋白質 6.9g 脂質 13.6g 食塩当量 3.1g	I補給 - 377kcal 炭水化物 49.2g 蛋白質 15.6g 脂質 12.9g 食塩当量 1.6g	I補給 - 451kcal 炭水化物 60.5g 蛋白質 15.9g 脂質 16.8g 食塩当量 2.2g	I補給 - 398kcal 炭水化物 43.7g 蛋白質 14.0g 脂質 18.4g 食塩当量 1.3g
昼食	ちらし寿司 高野の煮物 三度豆の辛子和え 赤だし 	ハヤシライス カリフラワーサラダ フルーツ 福神漬 	炭火焼鳥丼 ほうれん草の和え物 味噌汁 デザート 	<ごちそうメニュー> ご飯 お刺身盛り合わせ 青菜の和え物 味噌汁 フルーツ 	おにぎり 梅わかめうどん オクラの和え物 一口和菓子 	ご飯 鮭のフライ 添え野菜 大根の煮物 三度豆の辛子和え 味噌汁 	ご飯 お好み焼き風玉子焼き パプリカのソテー 味噌汁 フルーツ
	I補給 - 421kcal 炭水化物 84.5g 蛋白質 11.5g 脂質 4.3g 食塩当量 4.4g	I補給 - 630kcal 炭水化物 91.3g 蛋白質 13.8g 脂質 25.4g 食塩当量 3.1g	I補給 - 532kcal 炭水化物 78.9g 蛋白質 22.0g 脂質 13.9g 食塩当量 3.0g	<通常メニュー> ご飯 豚肉の彩り炒め 青菜の和え物 味噌汁 フルーツ	I補給 - 377kcal 炭水化物 84.0g 蛋白質 9.5g 脂質 1.2g 食塩当量 3.9g	I補給 - 575kcal 炭水化物 76.8g 蛋白質 15.5g 脂質 23.6g 食塩当量 3.1g	I補給 - 508kcal 炭水化物 75.8g 蛋白質 14.5g 脂質 17.9g 食塩当量 3.5g
夕食	ご飯 茹で豚のごまだれ がんも煮 春雨サラダ 味噌汁 	ご飯 サワラの照り焼き 添え野菜 切干大根の煮物 春菊の柚子香和え 味噌汁 	ご飯 炒り豆腐 蓮根の金平 明太スパサラダ 味噌汁 	ご飯 鶏肉とごぼうの旨煮 竹輪の甘辛煮 白菜のサラダ 味噌汁 	ご飯 肉じゃが 糸こんにゃくの金平 チンゲン菜の和え物 味噌汁 	ご飯 麻婆茄子 肉団子 もやしの胡麻和え スープ 	ご飯 海老団子と冬瓜の煮物 ビーフン炒め 青菜の和え物 味噌汁 
	I補給 - 580kcal 炭水化物 71.8g 蛋白質 15.9g 脂質 26.9g 食塩当量 2.6g	I補給 - 436kcal 炭水化物 68.7g 蛋白質 20.0g 脂質 10.1g 食塩当量 2.8g	I補給 - 544kcal 炭水化物 76.4g 蛋白質 21.1g 脂質 17.8g 食塩当量 3.2g	I補給 - 519kcal 炭水化物 79.1g 蛋白質 19.6g 脂質 15.2g 食塩当量 3.7g	I補給 - 487kcal 炭水化物 81.9g 蛋白質 13.4g 脂質 13.5g 食塩当量 3.0g	I補給 - 519kcal 炭水化物 84.6g 蛋白質 19.4g 脂質 11.3g 食塩当量 3.9g	I補給 - 466kcal 炭水化物 80.0g 蛋白質 11.8g 脂質 11.1g 食塩当量 3.6g

※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。