


		【月】 9.27	【火】 9.28	【水】 9.29	【木】 9.30	【金】 10.1	【土】 10.2	【日】 10.3	
朝食	朝定食						とろろ 山菜信田煮	半熟卵 キャベツのフレーク煮	鯖の味噌煮
							324kcal 塩2.2g 卵17.1g 脂13.4g 炭33.5g	294kcal 塩1.4g 蛋20.0g 脂15.5g 炭17.6g	347kcal 塩1.1g 蛋23.2g 脂20.2g 炭15.6g
昼食	昼定食						エビカツタルタルソース れんこんと牛肉の金平	豚丼 白菜の梅和え	ちくわうどん 鶏とこんにゃくの甘辛煮
							471kcal 塩3.0g 蛋16.7g 脂13.4g 炭41.8g	985kcal 塩4.8g 蛋24.3g 脂42.9g 炭116.9g	511kcal 塩8.3g 蛋21.2g 脂12.2g 炭76.1g
夕食	夕定食						回鍋肉 焼餃子	鶏肉しそ天ぶら さつま芋の煮物	牛肉の塩だれ炒め イカ香味フライ
							517kcal 塩2.6g 蛋15.9g 脂31.0g 炭40.0g	434kcal 塩2.0g 蛋10.2g 脂24.0g 炭44.7g	597kcal 塩2.4g 蛋18.7g 脂45.3g 炭24.0g

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。
 ※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。(ご飯一膳:420kcal 味噌汁:39kcal 塩分1.5g)
 ※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

アレルギー表示について
 ●…原材料の一部に含まれる場合 ※落=落花生
 ▲…微量混入の可能性がある場合



		【月】 10.4	【火】 10.5	【水】 10.6	【木】 10.7	【金】 10.8	【土】 10.9	【日】 10.10
朝食	和定食	冷奴 白滝とハムの当座煮	さごしの西京焼	納豆 ツナと白菜の煮浸し	鯖の塩焼	とろろ 半平の甘辛煮	メバルの煮付	半熟卵 ちくわの炒り煮
		302kcal 塩2.3g 炭20.5g 卵17.2g 脂16.8g	334kcal 塩1.6g 炭19.2g 卵24.0g 脂16.5g	211kcal 塩1.1g 炭16.2g 卵12.5g 脂10.9g	370kcal 塩1.6g 炭25.9g 卵15.5g 脂21.6g	347kcal 塩3.0g 炭49.3g 卵16.8g 脂8.9g	280kcal 塩2.1g 炭25.7g 卵19.5g 脂10.0g	340kcal 塩2.3g 炭27.3g 卵17.6g 脂16.8g
		●●●	●●	●●	▲▲●●▲▲	●●●●	●●●●	●●●●
昼食	昼定食	焼肉風ポークステーキ じゃが芋のミンチ炒め	鶏肉のガーリックベッパー焼 いんげんとベーコンの炒め物	豚骨ラーメン うずら串フライ	 枝豆から揚げ 五目大豆	とんてき ブロッコリーとツナの炒め和え	チキンカレー ハムサラダ	牛丼 切干大根煮
		525kcal 塩3.3g 炭32.1g 卵22.0g 脂33.3g	420kcal 塩2.8g 炭10.6g 卵24.2g 脂30.2g	510kcal 塩6.1g 炭69.9g 卵24.7g 脂22.4g	701kcal 塩3.4g 炭55.3g 卵35.6g 脂36.7g	595kcal 塩4.2g 炭21.3g 卵27.0g 脂43.7g	809kcal 塩3.5g 炭119.2g 卵23.6g 脂24.5g	851kcal 塩5.2g 炭115.2g 卵18.1g 脂28.3g
		●●●	●●●	●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
夕食	夕定食	たらの唐揚 ビリ辛ソース ウインナー玉子炒め	キーマカレー 海藻サラダ	豚肉のマスタードソース 青梗菜とエビの炒め和え	ポークチャップ 南瓜のそぼろ煮	ハンバーグデミソース ポテトサラダ	メンチカツ 大根のフレーク煮	豚肉の塩麴焼 茄子の煮浸し
		350kcal 塩2.6g 炭15.2g 卵25.0g 脂19.9g	770kcal 塩3.8g 炭118.5g 卵19.0g 脂22.7g	442kcal 塩2.5g 炭9.7g 卵13.4g 脂38.1g	547kcal 塩4.3g 炭41.1g 卵25.8g 脂29.5g	481kcal 塩3.3g 炭45.6g 卵24.2g 脂19.0g	514kcal 塩2.6g 炭37.8g 卵13.1g 脂34.7g	418kcal 塩3.1g 炭17.7g 卵10.6g 脂32.7g
		●●●	●●●	●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。
 ※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。(ご飯一膳:420kcal 味噌汁:39kcal 塩分1.5g)
 ※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

アレルギー表示について
 ●…原材料の一部に含まれる場合 ※落=落花生
 ▲…微量混入の可能性のある場合



		【月】 10.11	【火】 10.12	【水】 10.13	【木】 10.14	【金】 10.15	【土】 10.16	【日】 10.17
朝食	和定食	納豆 肉詰いなり	アジの柚庵焼	冷奴 もち巾着	とろろ 白滝と半片の炒め物	半熟卵 白菜と豚肉の塩昆布炒め	たらの塩麴焼	納豆 ごぼうの金平
		409kcal 塩3.3g 炭33.3g 脂20.6g 炭19.9g	254kcal 塩1.3g 炭16.3g 脂11.7g 炭22.4g	447kcal 塩3.2g 炭24.4g 脂27.5g 炭24.1g	255kcal 塩1.7g 炭46.2g 脂4.7g 炭8.4g	307kcal 塩0.8g 炭14.4g 脂19.3g 炭17.8g	224kcal 塩1.5g 炭10.8g 脂8.1g 炭25.3g	262kcal 塩1.7g 炭26.6g 脂11.6g 炭12.7g
		●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●
昼食	昼定食	豚肉の天ぷら 葱ソース 五穀きんぴら	塩レモンから揚げ ツナとひじきの煮物	ピビンバ丼 肉巻揚	ポークソテー 黒酢きのこあん ビーフン炒め	ハンバーグ オーロラソース じゃが芋とベーコン炒め	台湾ラーメン つくねと大根の炊き合わせ	鶏ちゃん丼 法連草のごまごし
		463kcal 塩3.0g 炭21.7g 脂30.9g 炭21.2g	663kcal 塩3.9g 炭45.4g 脂39.1g 炭31.6g	867kcal 塩4.4g 炭124.1g 脂26.8g 炭27.6g	464kcal 塩2.4g 炭37.0g 脂20.1g 炭18.6g	395kcal 塩2.5g 炭33.7g 脂22.9g 炭12.9g	591kcal 塩9.3g 炭81.0g 脂44.6g 炭23.3g	788kcal 塩3.4g 炭121.0g 脂19.2g 炭27.7g
		●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●
夕食	夕定食	牛焼肉炒め 棒棒鶏サラダ	ハッシュドポーク 水菜とレタスのサラダ	ポークソテー 山賊ソース れんこん・人参・揚の炒め煮	★スペシャル★ チキンカツデミソース 玄米サラダ コーンポタージュ ストロベリームース	牛肉のチャブチェ えび焼売	鶏の照り焼き きのこコーンのレモンバター炒め	豚肉と野菜のチリ炒め グラタンフライ
		417kcal 塩2.2g 炭16.5g 脂27.8g 炭21.7g	856kcal 塩3.6g 炭118.1g 脂32.8g 炭16.9g	449kcal 塩3.7g 炭26.2g 脂27.9g 炭18.3g	944kcal 塩2.1g 炭65.7g 脂46.0g 炭60.9g	565kcal 塩2.8g 炭30.5g 脂40.1g 炭17.2g	454kcal 塩3.6g 炭23.9g 脂31.1g 炭17.2g	498kcal 塩2.0g 炭38.0g 脂33.3g 炭13.9g
		●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。
 ※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。(ご飯一膳:420kcal 味噌汁:39kcal 塩分1.5g)
 ※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

アレルギー表示について
 ●…原材料の一部に含まれる場合 ※落=落花生
 ▲…微量混入の可能性のある場合



		【月】 10.18	【火】 10.19	【水】 10.20	【木】 10.21	【金】 10.22	【土】 10.23	【日】 10.24
朝食	和定食	冷奴 切昆布と半片の煮物	さばの塩焼	半熟卵 切干大根煮	さごしの幽庵焼	とろろ 京風がんも	納豆 ごぼうの金平	赤魚の煮付
		352kcal 塩3.4g 炭36.2g 蛋20.7g 脂13.3g	410kcal 塩1.8g 炭13.5g 蛋20.7g 脂29.2g	342kcal 塩2.0g 炭16.2g 蛋16.7g 脂18.9g	249kcal 塩0.8g 炭32.7g 蛋14.3g 脂5.9g	299kcal 塩1.3g 炭29.7g 蛋14.6g 脂12.7g	262kcal 塩1.7g 炭26.6g 蛋12.7g 脂11.6g	244kcal 塩2.1g 炭14.7g 蛋21.3g 脂10.4g
		●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●
昼食	昼定食	*食育の日* ぼっかけ風とろ玉丼 マカロニサラダ	鶏肉の西京焼 キャベツのフレーク炒め	酒粕のから揚げ 筍の土佐煮	コーンバターラーメン 栗かぼちゃサラダ	ポークソテー ジンジャーソース にんにくの芽とベーコン炒め	焼き鳥丼 小松菜ともやしのナムル	トマトクリームパスタ チーズポテト春巻き
		772kcal 塩5.2g 炭124.2g 蛋36.3g 脂12.7g	384kcal 塩4.1g 炭30.0g 蛋25.3g 脂17.2g	663kcal 塩3.9g 炭46.5g 蛋27.7g 脂43.1g	633kcal 塩7.0g 炭77.0g 蛋29.0g 脂20.8g	685kcal 塩5.9g 炭15.6g 蛋31.4g 脂38.9g	740kcal 塩2.8g 炭100.4g 蛋29.5g 脂21.6g	758kcal 塩2.8g 炭77.6g 蛋22.2g 脂37.5g
		●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	▲▲●●●▲▲▲	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●
夕食	夕定食	ダッカルビ 青菜炒め	ポークカレー レタスコーンサラダ	豚肉のソテー チリソース れんごんの金平	鶏肉のおろしかけ イカ団子の甘酢煮	アジフライ フランクフルトのカレー風味炒め	えび団子の八宝菜 串カツ	鶏の七味焼 ブロックリーと人参の黒ゴマ和え
		525kcal 塩3.8g 炭28.7g 炭31.5g 蛋29.7g 脂28.7g	877kcal 塩3.1g 炭122.7g 蛋17.5g 脂32.8g	525kcal 塩2.6g 炭40.8g 蛋21.1g 脂29.7g	426kcal 塩4.4g 炭34.0g 蛋22.1g 脂20.5g	488kcal 塩3.3g 炭23.4g 蛋30.3g 脂29.2g	404kcal 塩4.3g 炭21.2g 蛋20.8g 脂25.9g	374kcal 塩3.7g 炭29.2g 蛋19.2g 脂19.1g
		●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。
 ※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。(ご飯一膳:420kcal 味噌汁:39kcal 塩分1.5g)
 ※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

アレルギー表示について
 ●…原材料の一部に含まれる場合 ※落=落花生
 ▲…微量混入の可能性のある場合



		【月】 10.25	【火】 10.26	【水】 10.27	【木】 10.28	【金】 10.29	【土】 10.30	【日】 10.31
朝食	和定食	半熟卵 筑前煮	アジの漬け焼	とろろ ちくわの金平	冷奴 ピリ辛こんにゃく	納豆 野菜高野	いわしの梅煮	半熟卵 おふくろ巾着
		398kcal 塩1.4g 炭29.3g 卵21.1g 脂21.2g	254kcal 塩1.3g 炭16.3g 卵22.4g 脂11.7g	336kcal 塩2.6g 炭43.8g 卵14.6g 脂11.0g	200kcal 塩1.1g 炭28.2g 卵5.8g 脂7.3g	272kcal 塩1.6g 炭21.6g 卵17.3g 脂13.1g	309kcal 塩2.2g 炭19.0g 卵28.9g 脂12.5g	426kcal 塩3.5g 炭25.0g 卵23.7g 脂23.5g
		●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●
昼食	昼定食	ガリバタチキン ジャーマンポテト	鶏肉のバジル焼 もやしチャンプルー	台湾ラーメン風から揚げ 里芋の煮っころがし	ミートスパゲティ 肉じゃがコロッセ	鶏肉のペペロン焼 野菜炒め	肉きしめん イカ香味フライ	豚丼(塩味) 菜の花と錦糸卵の辛子和え
		404kcal 塩2.8g 炭16.6g 卵19.8g 脂26.1g	497kcal 塩4.0g 炭12.8g 卵29.4g 脂35.0g	667kcal 塩4.9g 炭53.0g 卵29.3g 脂36.7g	679kcal 塩3.5g 炭93.8g 卵21.6g 脂22.2g	380kcal 塩3.7g 炭28.4g 卵18.6g 脂20.2g	632kcal 塩7.2g 炭78.9g 卵21.4g 脂24.5g	991kcal 塩5.0g 炭119.3g 卵26.3g 脂41.6g
		●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●
夕食	夕定食	鯖の竜田揚げ 甘酢あん 高野豆腐の煮物	牛すじカレー グリーンサラダ	豚肉の梅味噌焼 春雨のゴマドレ和え	★スペシャル★ 牛ステーキ カリカレー タージュンスープ パンキンババロア	豚肉の南部焼 アスパラとベーコン炒め	鶏肉ときのこの辛味炒め 肉焼売	鶏肉のタルタル焼 角麩の煮物
		563kcal 塩4.6g 炭56.4g 卵23.1g 脂37.2g	983kcal 塩5.6g 炭130.1g 卵27.9g 脂37.4g	377kcal 塩2.4g 炭23.6g 卵17.2g 脂22.6g	698kcal 塩3.8g 炭31.0g 卵28.7g 脂49.6g	419kcal 塩1.5g 炭8.0g 卵17.2g 脂34.7g	473kcal 塩3.9g 炭30.1g 卵22.8g 脂29.2g	492kcal 塩2.5g 炭16.2g 卵26.2g 脂33.0g
		●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。
 ※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。(ご飯一膳:420kcal 味噌汁:39kcal 塩分1.5g)
 ※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

アレルギー表示について

- …原材料の一部に含まれる場合
- ▲…微量混入の可能性のある場合
- ※落=落花生

