

		【月】 11.22	【火】 11.23	【水】 11.24	【木】 11.25	【金】 11.26	【土】 11.27	【日】 11.28
朝食	和定食	半熟卵 姫高野の煮物	さごしの西京焼き	納豆 こんにゃくおかか煮	鯖の塩焼	とろろ おふくろ巾着	メバルの煮付	スクランブルエッグ
		104kcal 塩1.7g 炭7.7g 脂4.3g 炭8.6g	200kcal 塩1.4g 炭17.4g 脂8.9g 炭9.6g	93kcal 塩1.8g 炭6.9g 脂3.1g 炭11.0g	410kcal 塩1.8g 炭20.7g 脂29.2g 炭13.5g	422kcal 塩3.8g 炭20.7g 脂17.7g 炭41.5g	280kcal 塩2.1g 炭19.5g 脂10.0g 炭25.7g	274kcal 塩1.2g 炭15.2g 脂16.6g 炭15.1g
		●●●	●●	●●	●●	●●●	●●●	●●●
昼食	昼定食	鶏の唐揚げ じゃが芋の三色炒め	牛肉のボン酢マヨネーズ并 蓮根のそぼろ煮	トムヤンフォー イカ香味フライ	ポークソテージンジャーソース 大根とツナのさっと煮	アジフライ サルサソース 野菜炒め	ちからうどん ちくわの磯辺揚	ブルコギ并 ブロッコリーと人参の黒胡麻和え
		499kcal 塩2.6g 炭26.5g 脂30.6g 炭25.8g	1017kcal 塩3.5g 炭26.0g 脂37.9g 炭122.6g	590kcal 塩6.2g 炭24.7g 脂21.6g 炭72.7g	573kcal 塩5.4g 炭24.6g 脂33.4g 炭41.5g	540kcal 塩4.0g 炭35.7g 脂17.7g 炭25.3g	523kcal 塩4.5g 炭13.2g 脂5.2g 炭107.7g	764kcal 塩2.8g 炭21.6g 脂33.1g 炭90.1g
		●●●	●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●
夕食	夕定食	焼肉風ポークソテー もやしと小松菜のナムル	ダッカルビ 金平ごぼろ	鶏の塩麴 ニラ玉炒め	★スペシャル★ ズインハンバーグ 米フレークのサラダ チー 玄 ブ チケーキ パンプキンスープ	鶏ときのこのキムチ炒め えび焼売	豚の梅味噌焼 角麩の炒め物	ミックスフライ 肉じゃが
		429kcal 塩2.9g 炭18.8g 脂27.8g 炭22.6g	521kcal 塩4.6g 炭25.8g 脂25.0g 炭22.3g	337kcal 塩3.1g 炭42.6g 脂18.1g 炭12.0g	708kcal 塩2.4g 炭26.8g 脂40.1g 炭59.2g	470kcal 塩4.1g 炭24.7g 脂27.2g 炭31.6g	449kcal 塩2.1g 炭24.2g 脂30.5g 炭16.7g	581kcal 塩3.5g 炭21.7g 脂41.8g 炭55.4g
		●●●	●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●

※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】 11.29	【火】 11.30	【水】 12.1	【木】 12.2	【金】 12.3	【土】 12.4	【日】 12.5	
朝食	和定食	納豆 キャベツのフレーク炒め	たらの塩麴焼						
		263kcal 塩1.2g 炭21.0g	224kcal 塩1.5g 炭10.8g	kcal 塩0.0g 炭0.0g					
		卵17.6g 脂12.3g	蛋25.3g 脂8.1g	蛋0.0g 脂0.0g					
昼食	昼定食	ポークソテー オニオンソース 小松菜のゆずドレ和え	豚肉のスタミナ炒め 栗かぼちゃサラダ						
		490kcal 塩3.6g 炭17.9g	521kcal 塩2.1g 炭22.2g	kcal 塩0.0g 炭0.0g					
		蛋21.5g 脂35.7g	蛋20.0g 脂38.7g	蛋0.0g 脂0.0g					
夕食	夕定食	揚げ鶏のコチュジャンソース ひじき煮	牛すじカレー 海藻サラダ						
		483kcal 塩2.5g 炭24.6g	979kcal 塩6.4g 炭129.1g	kcal 塩0.0g 炭0.0g					
		蛋23.5g 脂31.1g	蛋27.4g 脂37.4g	蛋0.0g 脂0.0g					

※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
 ▲…微量混入の可能性のある場合

