



日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ご飯 牛肉と牛蒡炒め 厚焼き玉子 みそ汁 生野菜 牛乳	ご飯 スパイシーウインナー炒め マカロニサラダ みそ汁 トマトスライス 牛乳	ご飯 鯖の味噌煮 ちくわと胡瓜のマヨ和え みそ汁 グリル野菜 牛乳	ご飯 ササミフライ たまごサラダ みそ汁 牛乳 納豆	ご飯 ハムエッグ 肉団子 スープ 蒸し鶏のサラダ 牛乳	ミートソーススパゲッティ コロッケ ゆでたまご スープ 生野菜 牛乳	ご飯 豚肉と小松菜の炒め ひじき煮 みそ汁 オレンジ 牛乳	焼きビーフン ミートボール 生野菜サラダ 牛乳 スープ
	1207 kcal 40.0 g 332 mg 4.6 mg 3.3 g 52.7 g	939 kcal 27.7 g 303 mg 2.9 mg 3.7 g 35.1 g	1054 kcal 39.2 g 367 mg 4.0 mg 4.2 g 38.2 g	989 kcal 43.2 g 331 mg 4.1 mg 3.1 g 33.1 g	921 kcal 37.8 g 290 mg 2.8 mg 4.0 g 31.2 g	1157 kcal 43.2 g 378 mg 4.7 mg 2.9 g 38.4 g	1172 kcal 34.0 g 426 mg 4.2 mg 3.3 g 56.3 g	995 kcal 32.5 g 327 mg 2.7 mg 4.5 g 35.4 g
夕食	ご飯 鶏の唐揚げ&付け合わせ ポテトサラダ 漬物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 デミハンバーグ&コーン 明太パンネ フライドポテト スープ ヨーグルト	ご飯 豚肉とピーマンのテンメ ンジャン炒め 中華春巻き スパゲッティサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 牛肉とにらのピリ辛炒め 揚げ焼売 生野菜サラダ スープ ヨーグルト	ご飯 豚バラ味噌キムチ 春雨サラダ ザーサイ スープ ヨーグルト	ご飯 揚げ鶏のおろしのせ 餃子 湯豆腐 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉の塩炒め コロッケ&生野菜 焼売 スープ ヨーグルト	ご飯 トマト煮込みハンバーグ マカロニサラダ フライドポテト スープ ヨーグルト
	1172 kcal 35.3 g 235 mg 3.9 mg 4.4 g 49.2 g	1145 kcal 33.6 g 185 mg 3.5 mg 5.2 g 36.0 g	1117 kcal 28.2 g 189 mg 2.6 mg 2.7 g 43.9 g	1001 kcal 40.2 g 273 mg 3.8 mg 4.2 g 31.2 g	1325 kcal 31.6 g 356 mg 3.8 mg 5.9 g 61.7 g	1043 kcal 45.0 g 254 mg 4.2 mg 3.2 g 32.5 g	920 kcal 29.7 g 187 mg 2.7 mg 4.5 g 22.1 g	984 kcal 30.4 g 2.7 mg 4.2 mg 3.6 g 30.1 g

*感染症予防のため、スタッフが配膳しております。
 *仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。

11月

日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ご飯 チキンオムレツ ツナスパサラ スープ バナナ 牛乳	ご飯 鶏のごま味噌焼き ウィンナーカレー炒め みそ汁 大根サラダ 牛乳	ご飯 メンチカツ 玉子焼き みそ汁 きんぴらごぼう 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ みそ汁 牛乳 生たまご	ご飯 焼魚(鮭) 切干大根 みそ汁 牛乳 納豆	わかめご飯 ハムカツ ゆでたまご みそ汁 里芋のそぼろ煮 牛乳	ご飯 きのごあんかけハンバー グ 笹かまの胡瓜和え みそ汁 バナナ 牛乳
	988 kcal 32.1 g 289 mg 3.2 mg 3.2 g 23.6 g	1161 kcal 44.8 g 336 mg 3.8 mg 4.9 g 49.5 g	1013 kcal 33.5 g 379 mg 4.8 mg 4.0 g 29.6 g	1056 kcal 33.3 g 618 mg 9.8 mg 4.5 g 26.8 g	892 kcal 48.2 g 364 mg 4.0 mg 2.5 g 20.6 g	1066 kcal 40.8 g 330 mg 3.9 mg 6.2 g 35.3 g	957 kcal 37.1 g 306 mg 3.4 mg 5.0 g 23.1 g
夕食	ご飯 若鶏のガリバタ焼き メンチカツ 生野菜サラダ スープ ヨーグルト	八宝菜飯 エビマヨ ごま団子 スープ ヨーグルト	ご飯 チキン竜田&レタス キムチ奴 たまごサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 牛肉のテンメンジャン炒 め 串カツ コーンサラダ スープ ヨーグルト	ピピンバ 2種の春巻き ピリ辛グリルチキン スープ ヨーグルト	ご飯 豚肉のオイスター炒め 揚げ餃子 もやしとメンマの和え物 スープ ヨーグルト	ご飯 タンドリーチキン イカリングフライ ベーコンパンネ みそ汁 ヨーグルト
	900 kcal 30.0 g 182 mg 3.3 mg 3.0 g 26.6 g	1389 kcal 36.1 g 232 mg 2.9 mg 2.0 g 56.8 g	1172 kcal 47.6 g 283 mg 4.8 mg 3.9 g 50.4 g	1252 kcal 38.2 g 199 mg 4.0 mg 5.1 g 55.4 g	984 kcal 36.6 g 220 mg 3.4 mg 3.0 g 31.5 g	1158 kcal 35.5 g 215 mg 4.3 mg 3.6 g 48.5 g	1303 kcal 53.2 g 190 mg 3.7 mg 5.0 g 51.6 g



*感染症予防のため、スタッフが配膳しております。
 *仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月
朝食	ご飯 エビカツ もやしとひき肉の炒め物 みそ汁 牛乳 生たまご	ご飯 鶏肉のピリ辛炒め 肉団子 スープ トマトスライス 牛乳	ご飯 鰹フライ きんぴら蓮根 みそ汁 生野菜 牛乳	和風ツナパスタ イカカツ スープ 生野菜 牛乳	ご飯 鶏肉のアスパラ炒め 玉子焼き みそ汁 牛乳 納豆	ご飯 キャベツと豚肉の炒め たたき胡瓜 コーンサラダ みそ汁 牛乳	ご飯 サーモンフライ ハムエッグ みそ汁 牛乳 味付け海苔	ご飯 豚肉の塩だれ炒め ミニかに玉 スープ コーンサラダ 牛乳
	1096 kcal 44.8 g 339 mg 3.9 mg 3.9 g 39.2 g	931 kcal 29.6 g 298 mg 3.0 mg 3.7 g 30.6 g	845 kcal 31.3 g 353 mg 2.8 mg 2.3 g 20.9 g	1267 kcal 56.5 g 295 mg 4.6 mg 4.3 g 32.3 g	992 kcal 44.4 g 342 mg 4.7 mg 3.1 g 33.9 g	962 kcal 27.4 g 293 mg 2.6 mg 2.8 g 39.8 g	915 kcal 40.0 g 356 mg 4.0 mg 3.5 g 26.3 g	1109 kcal 31.3 g 334 mg 2.9 mg 3.9 g 50.3 g
夕食	カツ丼 きんぴらごぼう 生野菜サラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 カレイの唐揚げ中華ソースかけ もやしとメンマの和え物 ミニ肉まん スープ ヨーグルト	オムライス ソーセージ 豚しゃぶサラダ スープ ヨーグルト	五目炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ ほうれん草とちくわの和え物 わらび餅 みそ汁 ヨーグルト	他人丼 ミニメンチカツ アスパラのマヨ和え みそ汁 ヨーグルト	ソース焼きそば フランクフルト ぼぐし鶏のサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 ビックとんかつ ジャーマンポテト ひじき煮 スープ ヨーグルト	ご飯 牛肉とアスパラのガーリック炒め ソーセージカツ 温野菜 スープ ヨーグルト
	1115 kcal 41.0 g 283 mg 4.5 mg 5.5 g 33.7 g	849 kcal 39.2 g 217 mg 1.9 mg 4.0 g 11.4 g	1141 kcal 36.7 g 195 mg 3.1 mg 3.3 g 46.7 g	1256 kcal 42.9 g 249 mg 4.3 mg 4.2 g 4.2 g	1080 kcal 38.8 g 241 mg 5.0 mg 3.3 g 29.5 g	1033 kcal 38.4 g 202 mg 2.4 mg 6.2 g 45.2 g	1091 kcal 38.0 g 178 mg 3.0 mg 5.2 g 32.5 g	1071 kcal 32.9 g 217 mg 5.1 mg 2.7 g 39.1 g

*朝食・夕食ビュッフェスタイルです。
 *仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。

11月

日付	24	25	26	27	28	29	30
曜日	火	水	木	金	土	日	月
朝食	ご飯 サンマの生姜煮 ウインナー みそ汁 マカロニサラダ 牛乳 納豆	ご飯 オムレツ&ウインナー 肉団子 みそ汁 海藻サラダ 牛乳	ご飯 照り焼きチキン パンプキンサラダ みそ汁 牛乳 生たまご	ご飯 焼き鯖の和風おろしかけ 茄子のはさみ揚げ みそ汁 ひじき煮 牛乳	ご飯 鶏のごま味噌焼き 厚焼玉子 みそ汁 ふうふき大根 牛乳	ご飯 和風おろしハンバーグ 切干大根 みそ汁 牛乳 納豆	ご飯 ひき肉野菜炒め ミニコロッケ みそ汁 牛乳 生たまご
	 1082 kcal 49.1 g 830 mg 4.4 mg 4.7 g 37.2 g	 1025 kcal 41.2 g 345 mg 4.2 mg 5.8 g 34.2 g	 1063 kcal 42.3 g 311 mg 3.6 mg 3.3 g 28.9 g	 1147 kcal 47.2 g 369 mg 4.1 mg 3.6 g 49.6 g	 1049 kcal 42.5 g 339 mg 3.7 mg 3.7 g 37.6 g	 1022 kcal 38.6 g 383 mg 4.5 mg 3.4 g 34.4 g	 1004 kcal 37.1 g 342 mg 4.2 mg 4.5 g 32.4 g
夕食	ご飯 酢豚 小籠包 ザーサイ スープ ヨーグルト	親子丼 串カツ 生野菜サラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 デミソースハンバーグ 鶏唐揚げ 大根と豆サラダ スープ ヨーグルト	ご飯 鮭のチャンチャン焼き ミニグリルチキン かぼちゃの煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 バジルチキン フライドポテト 明太パンネ スープ コーンサラダ ヨーグルト	ご飯 ケイジャン&タンドリー のWチキン れんこんのはさみ揚げ ツナサラダ スープ ヨーグルト	天丼 かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草のじゃこ和え みそ汁 ヨーグルト
	 966 kcal 40.7 g 223 mg 3.4 mg 7.1 g 21.4 g	 1144 kcal 43.5 g 219 mg 4.3 mg 3.9 g 34.3 g	 1170 kcal 35.2 g 185 mg 3.3 mg 3.8 g 46.0 g	 988 kcal 51.5 g 174 mg 3.1 mg 4.1 g 19.3 g	 1193 kcal 42.1 g 179 mg 3.3 mg 5.4 g 44.2 g	 1108 kcal 47.5 g 176 mg 3.6 mg 3.4 g 44.2 g	 951 kcal 43.4 g 305 mg 4.0 mg 5.0 g 24.1 g

*朝食・夕食ビュッフェスタイルです。
 *仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。

