

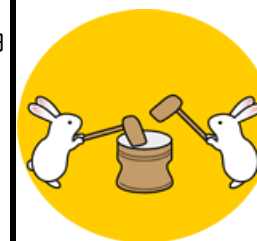


日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火
朝食	ご飯 鶏ももと大根のとろとろ煮 青梗菜と油揚げの煮浸し みそ汁 牛乳 納豆	ご飯 豚バラとごぼう炒め スパサラ みそ汁 トマト&生野菜サラダ 牛乳	ご飯 根菜と鶏肉の甘酢炒め ミニカニ玉 スープ 牛乳 味付けのり	コッペパン(ホットドッグ) ロングウィンナー 目玉焼き スープ ハッシュドポテト 牛乳	ご飯 サンマの生姜煮 切干大根 みそ汁 牛乳 生たまご	ご飯 豚バラ味噌炒め 玉子焼き みそ汁 小松菜の胡麻和え 牛乳	ご飯 ウィンナー炒め さつまいものレモン煮 みそ汁 牛乳 納豆	ご飯 ひき肉野菜炒め レンコンきんぴら みそ汁 牛乳 生たまご
	966 kcal 42.9 g 407 mg 4.5 mg 2.5 g 31.8 g	1192 kcal 36.4 g 322 mg 311 mg 3.7 g 47.1 g	890 kcal 35.4 g 290 mg 2.5 mg 2.6 g 24.3 g	922 kcal 39.0 g 341 mg 2.6 mg 5.1 g 37.9 g	1172 kcal 44.9 g 611 mg 5.8 mg 4.0 g 39.6 g	1053 kcal 37.1 g 455 mg 5.2 mg 4.0 g 42.4 g	992 kcal 31.6 g 345 mg 3.9 mg 4.7 g 32.3 g	962 kcal 46.7 g 374 mg 4.7 mg 3.4 g 26.5 g
夕食	ご飯 サンマ塩焼き 卵豆腐 肉じゃが みそ汁 ヨーグルト	ご飯 塩だれチキンホイール焼き 焼きかぼちゃのマリネ イカリングフライ スープ ヨーグルト	ご飯 豚バラ葱塩炒め かぼちゃのそぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁 ヨーグルト	オム焼きそば 串カツ 生野菜サラダ スープ ヨーグルト	ご飯 チーズinハンバーグ ちくわと青梗菜のピリ辛マヨ炒め グリル野菜 スープ ヨーグルト	ご飯 塩唐揚げ ポテトサラダ 生野菜サラダ スープ ヨーグルト	栗ご飯 鯖の塩焼き 冷奴 切干大根 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 チーズダッカルビ チャプチェ ワカメムチム スープ ヨーグルト
	1119 kcal 39.0 g 214 mg 4.0 mg 5.1 g 44.9 g	1060 kcal 43.5 g 173 mg 2.7 mg 3.0 g 33.2 g	1156 kcal 34.2 g 184 mg 3.1 mg 5.0 g 44.1 g	1143 kcal 39.3 g 243 mg 3.8 mg 5.5 g 61.0 g	1025 kcal 38.3 g 364 mg 3.6 mg 4.9 g 32.4 g	975 kcal 26.5 g 178 mg 2.3 mg 3.2 g 35.8 g	1169 kcal 43.6 g 531 mg 5.6 mg 2.9 g 34.7 g	922 kcal 33.3 g 353 mg 3.3 mg 3.8 g 23.3 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	9	10	11	12	13	14	15
曜日	水	木	金	土	日	月	火
朝食	ご飯 和風おろしグリルチキン きんぴらごぼう みそ汁 たたき胡瓜 牛乳	ミートソースパスタ 蒸し鶏入りコーンサラダ スープ バナナ 牛乳	ご飯 チキンとキャベツのガーリック炒め スパイシーポテトサラダ みそ汁 生卵 牛乳	ご飯 ピーマンと茄子のそぼろ炒め オムレツ スープ オレンジ 牛乳	ご飯 豚肉の塩レモン炒め マカロニサラダ みそ汁 味付け海苔 牛乳	ご飯 スタミナ肉炒め 玉子焼き スープ グレープフルーツ 牛乳	ご飯 長葱と鶏もものごまマヨ炒め ミニオムレツ みそ汁 冷やしトマト 牛乳
	939 kcal 36.5 g 348 mg 3.3 mg 3.6 g 28.4 g	1062 kcal 45.4 g 342 mg 4.1 mg 2.7 g 28.2 g	1035 kcal 40.5 g 318 mg 3.6 mg 3.1 g 38.4 g	966 kcal 40.9 g 298 mg 3.7 mg 2.9 g 32.1 g	1113 kcal 34.6 g 286 mg 2.8 mg 2.9 g 52.2 g	1051 kcal 34.6 g 285 mg 2.7 mg 2.5 g 42.8 g	936 kcal 33.9 g 315 mg 3.2 mg 2.7 g 32.6 g
夕食	ビビンバ ピリ辛鶏もち炒め キムチ奴 スープ ヨーグルト	チーズドライカレー フライドチキン トマトサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 牛肉とトマトのイタリアン風炒め ジャーマンポテト ゆでたまご スープ ヨーグルト	ご飯 豚キムチ ほうれん草ナムル ミニコロッケ スープ ヨーグルト	ご飯 蒸し鶏の中華ソースかけ 春巻 春雨サラダ スープ ヨーグルト	牛丼 高菜冷奴 もやし和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯 山形風芋煮 ミニチキンカツ 切干大根 ヨーグルト
	929 kcal 32.6 g 298 mg 3.7 mg 2.7 g 21.4 g	1157 kcal 43.4 g 289 mg 4.5 mg 4.8 g 43.3 g	1134 kcal 50.2 g 194 mg 3.0 mg 4.0 g 28.4 g	1217 kcal 32.1 g 240 mg 3.8 mg 5.1 g 54.5 g	1135 kcal 41.6 g 225 mg 2.9 mg 4.3 g 32.8 g	1053 kcal 37.2 g 184 mg 4.1 mg 3.3 g 40.0 g	932 kcal 27.6 g 208 mg 2.9 mg 2.9 g 27.2 g

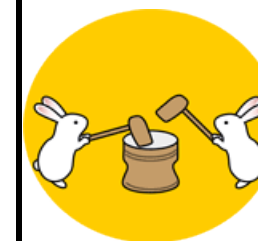


*感染症予防のため、スタッフが配膳しております。
 *仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。

	16	17	18	19	20	21	22	23
	914 kcal 35.1 g 708 mg 12.2 mg 4.5 g 23.9 g	1000 kcal 35.7 g 312 mg 3.3 mg 4.1 g 28.4 g	1264 kcal 49.1 g 368 mg 6.4 mg 4.9 g 35.8 g	1011 kcal 44.1 g 640 mg 5.5 mg 2.8 g 24.4 g	901 kcal 40.0 g 312 mg 3.5 mg 2.5 g 22.1 g	1109 kcal 43.8 g 415 mg 4.7 mg 3.6 g 45.1 g	994 kcal 38.0 g 343 mg 3.9 mg 3.7 g 30.6 g	 903 kcal  31.1 g  319 mg  3.5 mg  3.3 g  28.9 g
	1134 kcal 37.3 g 214 mg 3.6 mg 3.1 g 50.6 g	1181 kcal 29.6 g 187 mg 3.8 mg 3.1 g 43.5 g	1067 kcal 37.2 g 62 mg 3.9 mg 4.4 g 36.0 g	 1076 kcal  39.3 g  182 mg  3.0 mg  5.3 g  33.5 g	 977 kcal  26.7 g  238 mg  3.9 mg  3.8 g  25.2 g	 1366 kcal  5.2 g  445 mg  5.5 mg  3.3 g  45.8 g	 967 kcal  37.0 g  220 mg  2.6 mg  5.9 g  22.0 g	 1078 kcal  32.6 g  233 mg  4.1 mg  2.9 g  45.9 g



日付	24	25	26	27	28	29	30
曜日	木	金	土	日	月	火	水
朝食	ほぐし鶏とレタスのパス タ オムレツ グレープフルーツ スープ 牛乳	ご飯 豚バラの甘辛炒め ブロッコリーのごまドレ 和え みそ汁 牛乳 納豆	ご飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト スープ 生野菜 牛乳	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 揚げ豆腐 みそ汁 小松菜の和え物 牛乳	ご飯 サーモンフライ 肉じゃが みそ汁 牛乳 納豆	ご飯 鶏肉と玉葱の和風炒め 生野菜 みそ汁 牛乳 納豆	ご飯 照り焼きチキン ベーコンとコーンのパ ター和え みそ汁 牛乳 味付け海苔
	1230 kcal 58.6 g 342 mg 4.5 mg 4.7 g 28.9 g	1190 kcal 42.2 g 382 mg 4.7 mg 2.7 g 54.8 g	1030 kcal 46.2 g 265 mg 2.9 mg 2.9 g 36.4 g	988 kcal 39.9 g 446 mg 5.3 mg 3.8 g 34.2 g	1080 kcal 38.7 g 316 mg 3.9 mg 2.8 g 37.9 g	934 kcal 33.5 g 296 mg 3.1 mg 3.4 g 30.3 g	992 kcal 39.4 g 272 mg 2.7 mg 3.3 g 37.3 g
夕食	ご飯 豚バラ山賊焼き ワカメときのこの和え物 中華ポテト スープ ヨーグルト	ご飯 油淋鶏 厚揚げとほうれん草の さっと煮 ザーサイ スープ ヨーグルト	ご飯 ビーフストロガノフ グリル野菜 スープ キウイ ヨーグルト	ご飯 豚肉のテンメンジャン炒 め 鶏コマひじき煮 塩キャベツ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 豚バラ味噌キムチ 春雨とほぐし鶏のピリ辛 和え 小籠包 スープ ヨーグルト	ご飯 鶏肉ときのこのバター醬 油ソテー 明太スパサラ 春雨炒め スープ 青りんごゼリー	ご飯 塩麻婆豆腐 揚げ餃子 もやしとわかめの中華和 え スープ ヨーグルト
	1126 kcal 30.8 g 275 mg 3.1 mg 3.7 g 45.9 g	963 kcal 270 g 270 mg 4.3 mg 5.6 g 34.3 g	1129 kcal 34.4 g 213 mg 4.2 mg 4.1 g 44.7 g	949 kcal 37.4 g 340 mg 3.9 mg 3.4 g 30.0 g	1352 kcal 39.4 g 214 mg 3.6 mg 4.4 g 59.4 g	1002 kcal 33.7 g 47 mg 2.7 mg 4.3 g 42.5 g	931 kcal 36.0 g 303 mg 6.0 mg 4.5 g 24.4 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。