

日替わり定食メニュー例



(昼)特別食 ひな祭り散らし寿司



(昼)特別食 刺身定食



(昼)特別食 天重



(昼)定食 豚カツ



(昼)定食 お好み焼き



(昼)定食 から揚げ

日替わり定食 週間メニュー						仕入等の都合により、一部メニューが変更になる場合がございます。		
						季節の食材を使ったメニューです		
	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	
朝食	はんぺんチーズ焼き 野菜サラダ パン コーンポタージュ	鶏と野菜の煮物 白和え ごはん 味噌汁	ベーコンとスナックえんどうの炒め物 とろろ芋 ごはん 味噌汁	ウインナーソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ	炒り豆腐 なめ茸和え ごはん 味噌汁	玉子とじ ほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁	魚の塩焼き ひじき煮 ごはん 味噌汁	
	エネルギー/たんぱく質	353 kcal 10.0 g	390 kcal 12.6 g	335 kcal 9.0 g	394 kcal 8.6 g	329 kcal 9.7 g	351 kcal 13.2 g	354 kcal 14.4 g
	脂質/カルシウム	11.4 g 75 mg	7.9 g 89 mg	5.3 g 45 mg	22.9 g 50 mg	5.1 g 108 mg	6.4 g 70 mg	4.4 g 38 mg
	鉄/食塩相当量	0.7 mg 2.9 g	1.5 mg 2.2 g	1.3 mg 2.3 g	0.7 mg 2.7 g	1.7 mg 2.1 g	1.7 mg 2.0 g	0.9 mg 2.2 g
昼食	魚の照焼き きんぴらごぼう うの花サラダ ごはん 汁物	豚のカレー炒め アスパラソテー 友禅和え ごはん 汁物	牛肉とキャベツのポン酢炒め 厚揚げの含め煮 コーンサラダ ごはん 汁物	鶏と大根の照り煮 青菜の炒め物 ごぼうのおかか和え ごはん 汁物	天丼 冬瓜の煮物 汁物 フルーツ	サワラの柚香焼き 野菜炒め 梅和え ごはん 汁物	高菜ピラフ フライの盛り合わせ 汁物 フルーツ	
	エネルギー/たんぱく質	534 kcal 17.2 g	586 kcal 22.3 g	572 kcal 23.7 g	446 kcal 16.2 g	585 kcal 16.2 g	407 kcal 20.4 g	643 kcal 14.9 g
	脂質/カルシウム	18.9 g 69 mg	25.1 g 71 mg	21.2 g 174 mg	10.6 g 118 mg	12.7 g 34 mg	9.6 g 117 mg	21.8 g 57 mg
	鉄/食塩相当量	1.9 mg 3.2 g	1.7 mg 2.1 g	3.2 mg 2.3 g	1.9 mg 2.1 g	1.0 mg 3.1 g	2.1 mg 2.1 g	0.8 mg 4.5 g
夕食	チキン南蛮 さつま芋の甘煮 いんげんの和え物 ごはん 汁物	魚の焼き浸し かぼちゃの煮物 カニカマサラダ ごはん 汁物	醤油ラーメン しゅうまい おにぎり デザート	ポークカレー ミックスサラダ 汁物 デザート	鶏のみそ焼き ブロッコリーのソテー ツナ和え ごはん 汁物	鶏と野菜の甘辛炒め 野菜の焼き浸し おくらの和え物 ごはん 汁物	ハンバーグトマトソース きのこ金平 和サラダ3種の豆サラダ ごはん 汁物	
	エネルギー/たんぱく質	587 kcal 14.4 g	417 kcal 18.3 g	661 kcal 21.0 g	782 kcal 22.3 g	666 kcal 26.3 g	498 kcal 16.5 g	546 kcal 17.7 g
	脂質/カルシウム	17.7 g 41 mg	6.3 g 94 mg	31.6 g 72 mg	32.0 g 132 mg	30.8 g 34 mg	14.6 g 72 mg	16.9 g 46 mg
	鉄/食塩相当量	1.2 mg 1.7 g	1.5 mg 2.4 g	1.9 mg 5.1 g	2.1 mg 3.7 g	1.9 mg 2.3 g	1.7 mg 2.6 g	1.7 mg 3.2 g

日替わり定食 週間メニュー						仕入等の都合により、一部メニューが変更になる場合がございます。	
						季節の食材を使ったメニューです	
	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
朝食	スクランブルエッグ	甘辛ちくわ	なすの炒め物	ハンバーグ	ピーマンのソテー	ぜんまいの炒り煮	やわらか肉団子
	さつま芋サラダ	山菜の和え物	かまぼこ	南瓜サラダ	もずく酢	もろみ和え	ところてん
	パン	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	ごはん
		味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	エネルギー/たんぱく質	451 kcal 10.7 g	359 kcal 9.9 g	404 kcal 9.4 g	391 kcal 9.3 g	325 kcal 8.9 g	348 kcal 11.0 g
昼食	焼きそば	鶏のから揚げ	魚のソテー 和風おろしソース	丸天そば	赤魚の煮付	回鍋肉	イカメンチカツ
	しゅうまい	れんこんのソテー	冬瓜の含め煮	コロッケ	なすの揚げ浸し	茎わかめの煮物	チャプチェ
	汁物	春雨の酢の物	ほうれん草のおかか和え	いなり寿司	ほうれん草の和え物	インゲンの和え物	まごわやさしい豆乳ソースサラダ
	フルーツ	ごはん	ごはん	野菜フルーツジュース	ごはん	ごはん	 ごはん
	エネルギー/たんぱく質	467 kcal 14.3 g	653 kcal 19.9 g	424 kcal 20.9 g	517 kcal 17.3 g	453 kcal 17.7 g	645 kcal 17.0 g
夕食	魚の照り焼き	魚のしょうが煮	具だくさんカレー	魚の味噌焼き	豚小間のポークチャップ	あぶり焼きチキンステーキ	魚のみりん焼き
	かぼちゃ煮	豆そぼろと昆布炒め	グリーンサラダ	糸こんにゃくの炒り煮	中華炒め	大根の煮物	鶏肉と白菜のみぞれ煮
	切干大根サラダ	 なめたけ豆腐	汁物	ドレッシング和え	春菊のお浸し	アスパラの中華和え	ポテトサラダ
	ごはん	ごはん	デザート	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	汁物	汁物		汁物	汁物	汁物	汁物
	エネルギー/たんぱく質	422 kcal 15.4 g	389 kcal 22.5 g	590 kcal 15.5 g	469 kcal 22.5 g	611 kcal 27.0 g	530 kcal 18.4 g
	脂質/カルシウム	7.0 g 64 mg	5.2 g 131 mg	22.3 g 73 mg	12.2 g 84 mg	26.8 g 118 mg	10.9 g 41 mg
	鉄/食塩相当量	1.1 mg 2.4 g	1.7 mg 2.5 g	1.3 mg 3.3 g	1.9 mg 2.1 g	1.7 mg 2.6 g	1.2 mg 2.9 g

日替わり定食 週間メニュー						仕入等の都合により、一部メニューが変更になる場合がございます。	
						季節の食材を使ったメニューです	
	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
朝食	ポイルウインナー マカロニサラダ パン コンソメスープ	うの花 和風サラダ ごはん 味噌汁	煮やっこ ごまドレ和え ごはん 味噌汁	チキンナゲット 野菜サラダ パン コーンポタージュ	がんもの煮付け もやしの和え物 ごはん 味噌汁	ふんわり炒り玉子 ところてん ごはん 味噌汁	ぎせい豆腐 なます ごはん 味噌汁
エネルギー/たんぱく質	358 kcal 8.6 g	369 kcal 9.5 g	359 kcal 11.9 g	373 kcal 13.2 g	343 kcal 11.8 g	343 kcal 11.4 g	370 kcal 8.4 g
脂質/カルシウム	16.5 g 39 mg	5.8 g 38 mg	7.4 g 170 mg	12.3 g 51 mg	6.2 g 24 mg	6.4 g 48 mg	6.3 g 129 mg
鉄/食塩相当量	0.5 mg 2.5 g	1.0 mg 2.3 g	2.4 mg 1.8 g	0.7 mg 2.6 g	0.8 mg 2.1 g	1.5 mg 2.0 g	2.2 mg 2.1 g
昼食	【特別メニュー】 さんま定食 栗ご飯 きのこ和風ソテー 胡瓜の梅肉和え 汁物 ¥1,500 (税込)	チーズ入りササミカツ ミニナポリタン おかか和え ごはん 汁物	白身魚の焼き浸し 冬瓜の煮物 おぐらの辛子和え ごはん 汁物	キーマカレー 野菜サラダ 汁物 デザート	魚の塩焼き しろ菜のベーコンソテー ごま豆腐 ごはん 汁物	鶏の塩だれ焼き 蒸しなすのだし醤油かけ ちりめん和え ごはん 汁物	◆ハロウィンメニュー◆  エビピラフ  真夜中のパンプキンコロッケ  スパゲッティサラダ  汁物
エネルギー/たんぱく質		569 kcal 24.9 g	419 kcal 16.3 g	617 kcal 16.4 g	428 kcal 20.7 g	543 kcal 22.9 g	641 kcal 10.0 g
脂質/カルシウム		14.3 g 76 mg	5.9 g 72 mg	25.1 g 35 mg	10.8 g 136 mg	21.2 g 91 mg	20.7 g 66 mg
鉄/食塩相当量		1.6 mg 2.8 g	1.1 mg 3.3 g	1.7 mg 2.9 g	1.6 mg 2.2 g	1.8 mg 2.3 g	1.1 mg 4.4 g
夕食	麻婆豆腐（マーボードウフ） 肉じゃが ナムル ごはん 汁物	魚の照焼き たけのこのそぼろ炒め のり和え ごはん 汁物	ちゃんぽん ぎょうざ おにぎり デザート	魚のバーベキューソース かぼちやの煮物 れんこんサラダ ごはん 汁物	ハンバーグ ハッシュドビーフソース きんぴらごぼう ツナのマヨポンサラダ ごはん  汁物	フライ盛り合わせ ピーマンの炒め物 ドレッシング和え ごはん 汁物	鶏肉のみそだれ焼き タケノコの煮もの 青菜のお浸し ごはん 汁物
エネルギー/たんぱく質	467 kcal 14.5 g	417 kcal 20.7 g	697 kcal 22.4 g	490 kcal 19.8 g	615 kcal 19.0 g	571 kcal 15.3 g	436 kcal 22.0 g
脂質/カルシウム	12.3 g 77 mg	9.7 g 52 mg	16.2 g 69 mg	7.9 g 33 mg	18.7 g 79 mg	19.0 g 52 mg	11.0 g 24 mg
鉄/食塩相当量	1.7 mg 3.9 g	1.6 mg 2.1 g	1.4 mg 4.9 g	1.3 mg 2.6 g	2.0 mg 3.7 g	1.5 mg 2.7 g	1.9 mg 2.2 g