Weekly Menu

＊食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

		9月1日（月）	9月2日（火）	9月3日（水）	9月4日（木）	9月5日（金）	9月6日（土）	9月7日（日）
朝食	主食	モーニングカレー	パン	ライス	パン	モーニング Buffet	パン	セルフホットドッグ
	副食	粉ふき芋	ハムカツ	鯖の塩焼き	ミートオムレツ		ジャーマンポテト	ソーセージ
		目玉焼き	ペンネナポリタン	納豆	チーズはんぺんフライ		スクランブルエッグ	エッグサラダ
	サラダバー	サラダバー	サラダバー	サラダバー	サラダバー		サラダバー	サラダバー
	汁物	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁		ミネストローネ	コーンスープ
	飲物	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳	牛乳
栄養価		エネルギー 748kcal / たんぱく質 19.3g / カルシウム 266mg / 鉄 1.2mg / 食塩相当量 5.2g	エネルギー 628kcal / たんぱく質 20.0g / カルシウム 292mg / 鉄 1.1mg / 食塩相当量 4.7g	エネルギー 747kcal / たんぱく質 25.1g / カルシウム 109mg / 鉄 3.0mg / 食塩相当量 4.0g	エネルギー 614kcal / たんぱく質 21.0g / カルシウム 326mg / 鉄 1.3mg / 食塩相当量 4.8g		エネルギー 552kcal / たんぱく質 16.0g / カルシウム 277mg / 鉄 0.9mg / 食塩相当量 4.8g	エネルギー 827kcal / たんぱく質 25.5g / カルシウム 290mg / 鉄 0.9mg / 食塩相当量 6.9g
昼食	主食	ライス	麦ご飯	ライス・パン	麦ご飯	ライス	ライス	麦ご飯
	A	豚肉の南蛮焼き	エビチリと三角春巻	プルコギ	ハヤシライス	ニラ玉の肉あんかけ	豚肉の生姜焼き	牛丼
	B	ご当地【福岡】焼きうどん	タッカルビ丼	ベーコンとほうれん草のクリームスパゲッティ		五目味噌ラーメン		
	小鉢	焼きなす	ブロッコリーのガーリック炒め	コールスローサラダ	クルトンサラダ	オクラのごま和え	枝豆のツナマヨ和え	なすの揚げ浸し
	デザート				クリームコンフェ			
	汁物	白菜と大根葉の味噌汁	きのこ汁	豆腐とねぎの生姜スープ	コンソメジュリアン	中華スープ	大根の味噌汁	かまぼこのすまし汁
	飲物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
栄養価	A選択	エネルギー 874kcal / たんぱく質 31.3g / カルシウム 304mg / 鉄 1.7mg / 食塩相当量 4.5g	エネルギー 884kcal / たんぱく質 26.3g / カルシウム 327mg / 鉄 2.2mg / 食塩相当量 5.0g	エネルギー 964kcal / たんぱく質 28.8g / カルシウム 348mg / 鉄 2.7mg / 食塩相当量 4.9g	エネルギー 1382kcal / たんぱく質 28.8g / カルシウム 281mg / 鉄 2.1mg / 食塩相当量 5.9g	エネルギー 1069kcal / たんぱく質 34.9g / カルシウム 337mg / 鉄 2.3mg / 食塩相当量 4.5g	エネルギー 853kcal / たんぱく質 33.8g / カルシウム 85mg / 鉄 1.8mg / 食塩相当量 3.9g	エネルギー 1401kcal / たんぱく質 30.6g / カルシウム 63mg / 鉄 3.5mg / 食塩相当量 2.0g
	B選択	エネルギー 1122kcal / たんぱく質 30.9g / カルシウム 355mg / 鉄 2.7mg / 食塩相当量 6.1g	エネルギー 1300kcal / たんぱく質 46.6g / カルシウム 313mg / 鉄 2.4mg / 食塩相当量 5.4g	エネルギー 1134kcal / たんぱく質 30.5g / カルシウム 375mg / 鉄 2.5mg / 食塩相当量 3.7g		エネルギー 1028kcal / たんぱく質 33.8g / カルシウム 327mg / 鉄 2.2mg / 食塩相当量 10.5g		
夕食	主食	ライス	ライス	ライス	ライス	混ぜご飯(わかめ)	ライス	ライス
	主菜	鶏肉のねぎ塩焼き	豚肉の一味マヨ焼き	油淋鶏	牛肉の甘辛煮	鮭の西京焼き	CHEF【たいめいけん】カレーチーズソース包み揚げ	鶏のチリマヨソース
	副菜	揚げ餃子	ポテト　ガーリック風味	焼売	サラダバー	レンコン肉詰めフライ	ミニお好み焼き	オニオンリングフライ
		春雨の中華和え物	蒟蒻ぶどうゼリー	白菜の塩昆布和え	フルーツポンチ	チャプチェ	ブロッコリーのおかか和え	きゅうりのごま塩和え
	飲物			牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
	汁物	にらとコーンのスープ	もやしと小松菜の味噌汁	麩と三つ葉のすまし汁	さつま芋の味噌汁	沢煮椀	もやしと人参のスープ	里芋と油揚げの味噌汁
栄養価		エネルギー 914kcal / たんぱく質 38.2g / カルシウム 68mg / 鉄 2.3mg / 食塩相当量 3.2g	エネルギー 1000kcal / たんぱく質 28.0g / カルシウム 54mg / 鉄 1.9mg / 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1034kcal / たんぱく質 42.4g / カルシウム 298mg / 鉄 2.0mg / 食塩相当量 3.6g	エネルギー 999kcal / たんぱく質 26.9g / カルシウム 73mg / 鉄 3.5mg / 食塩相当量 9.3g	エネルギー 848kcal / たんぱく質 21.0g / カルシウム 308mg / 鉄 2.2mg / 食塩相当量 7.0g	エネルギー 1085kcal / たんぱく質 23.0g / カルシウム 320mg / 鉄 2.5mg / 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1093kcal / たんぱく質 43.4g / カルシウム 294mg / 鉄 2.2mg / 食塩相当量 3.0g
一日計栄養価		エネルギー 2660kcal / たんぱく質 88.6g / カルシウム 664mg / 鉄 5.7mg / 食塩相当量 13.7g	エネルギー 2720kcal / たんぱく質 84.5g / カルシウム 666mg / 鉄 31.4mg / 食塩相当量 12.9g	エネルギー 2830kcal / たんぱく質 97.2g / カルシウム 769mg / 鉄 7.6mg / 食塩相当量 11.9g	エネルギー 2995kcal / たんぱく質 76.7g / カルシウム 680mg / 鉄 6.9mg / 食塩相当量 20.0g	エネルギー 1897kcal / たんぱく質 55.4g / カルシウム 640mg / 鉄 4.5mg / 食塩相当量 14.5g	エネルギー 2490kcal / たんぱく質 72.8g / カルシウム 682mg / 鉄 5.2mg / 食塩相当量 13.1g	エネルギー 3321kcal / たんぱく質 99.6g / カルシウム 647mg / 鉄 6.6mg / 食塩相当量 11.9g

アレルゲン：小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ

Weekly Menu

＊食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

		9月8日（月）	9月9日（火）	9月10日（水）	9月11日（木）	9月12日（金）	9月13日（土）	9月14日（日）
朝食	主食	ライス	パン	ライス	パン	モーニング Buffet	パン	きな粉揚げパン
	副食	ひじきと白滝の煮付け	ハッシュポテト	根菜鶏つくねハンバーグ	ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め		ミートボール	白身魚のフライ
		だし巻き卵	ツナオムレツ	冷奴	ナゲット		ツナサラダ	フランクフルト
	サラダバー	サラダバー	サラダバー	サラダバー	サラダバー		サラダバー	サラダバー
	汁物	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁		彩りクリームスープ	パンプキンスープ
	飲物	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳	牛乳
栄養価		エネルギー 802kcal / たんぱく質 26.4g / カルシウム 346mg / 鉄 2.6mg / 食塩相当量 5.2g	エネルギー 625kcal / たんぱく質 18.2g / カルシウム 297mg / 鉄 1.6mg / 食塩相当量 5.1g	エネルギー 583kcal / たんぱく質 18.8g / カルシウム 118mg / 鉄 1.9mg / 食塩相当量 3.9g	エネルギー 714kcal / たんぱく質 24.3g / カルシウム 286mg / 鉄 1.1mg / 食塩相当量 5.7g		エネルギー 617kcal / たんぱく質 22.5g / カルシウム 299mg / 鉄 0.9mg / 食塩相当量 5.1g	エネルギー 712kcal / たんぱく質 25.5g / カルシウム 296mg / 鉄 0.9mg / 食塩相当量 5.3g
昼食	主食	ライス	麦ご飯	ライス・パン	麦ご飯	ライス	ライス	ライス
	A	鶏の梅照り焼き	白身魚のフリット 甘酢あん	鶏肉のヤンニンソースがけ	ビーフカレー	牛焼肉と卵サラダフライ	きのこスパゲッティ	牛肉のガーリック炒め
	B	丸天うどん	豚キムチ丼	NEW! モッツァレラチーズのトマトソースパスタ		担々麺		
	小鉢	なめ茸オクラ	アスパラのソテー	ブロッコリーのごまドレッシング和え	パリパリサラダ	ご当地 【鶴岡】 芋煮	豆たっぷりヘルシーサラダ	ほうれん草のごま和え
	デザート				メープルパンケーキ			
	汁物	豆腐ともずくのすまし汁	けんちん汁	わかめスープ	もやしと人参のスープ	麩と白菜の味噌汁	オニオンスープ	小松菜となめこの味噌汁
	飲物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
栄養価	A選択	エネルギー 905kcal / たんぱく質 42.8g / カルシウム 305mg / 鉄 2.2mg / 食塩相当量 5.6g	エネルギー 1017kcal / たんぱく質 35.4g / カルシウム 314mg / 鉄 1.9mg / 食塩相当量 4.4g	エネルギー 942kcal / たんぱく質 43.3g / カルシウム 334mg / 鉄 2.4mg / 食塩相当量 5.2g	エネルギー 1275kcal / たんぱく質 28.1g / カルシウム 303mg / 鉄 2.9mg / 食塩相当量 6.6g	エネルギー 1195kcal / たんぱく質 41.1g / カルシウム 452mg / 鉄 4.9mg / 食塩相当量 8.5g	エネルギー 938kcal / たんぱく質 23.3g / カルシウム 54mg / 鉄 2.5mg / 食塩相当量 3.6g	エネルギー 791kcal / たんぱく質 23.7g / カルシウム 126mg / 鉄 3.4mg / 食塩相当量 3.0g
	B選択	エネルギー 992kcal / たんぱく質 29.7g / カルシウム 316mg / 鉄 1.7mg / 食塩相当量 8.3g	エネルギー 1189kcal / たんぱく質 34.9g / カルシウム 313mg / 鉄 1.7mg / 食塩相当量 6.6g	エネルギー 1111kcal / たんぱく質 32.0g / カルシウム 429mg / 鉄 3.2mg / 食塩相当量 3.6g		エネルギー 1470kcal / たんぱく質 50.2g / カルシウム 521mg / 鉄 6.8mg / 食塩相当量 13.8g		
夕食	主食	麦ご飯	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス
	主菜	ほうれん草キーマカレー	チキン南蛮	回鍋肉	豚肉のバーベキューソース炒め	鯖の竜田揚げ	豚ロースの旨辛味噌焼き	照りマヨチキン
	副菜	サラダバー	たこ焼き	三角春巻	ツナマヨフライ	焼売	竹輪の磯辺揚げ	さつま芋のはちみつバター風味
		フルーツヨーグルト	千切り野菜のコチジャン和え	フルーチェ ピーチ	オクラのおかか和え	蒸し鶏ときゅうりのおろし和え	ブロッコリーのカレーマヨ和え	もやしと豆苗のナムル
	飲物			牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
	汁物	パンプキンスープ	えのきと三つ葉のすまし汁	チンゲン菜のスープ	はんぺんのすまし汁	豚汁	豆腐とわかめのすまし汁	中華スープ
栄養価		エネルギー 1176kcal / たんぱく質 25.3g / カルシウム 161mg / 鉄 3.1mg / 食塩相当量 6.5g	エネルギー 1120kcal / たんぱく質 30.3g / カルシウム 57mg / 鉄 1.5mg / 食塩相当量 5.8g	エネルギー 910kcal / たんぱく質 32.6g / カルシウム 355mg / 鉄 2.3mg / 食塩相当量 5.2g	エネルギー 819kcal / たんぱく質 28.2g / カルシウム 88mg / 鉄 1.3mg / 食塩相当量 3.8g	エネルギー 1189kcal / たんぱく質 36.7g / カルシウム 301mg / 鉄 2.6mg / 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1009kcal / たんぱく質 37.8g / カルシウム 303mg / 鉄 2.5mg / 食塩相当量 3.6g	エネルギー 1193kcal / たんぱく質 44.5g / カルシウム 305mg / 鉄 2.3mg / 食塩相当量 4.7g
一日計栄養価		エネルギー 2927kcal / たんぱく質 88.0g / カルシウム 818mg / 鉄 7.7mg / 食塩相当量 18.7g	エネルギー 2848kcal / たんぱく質 83.7g / カルシウム 668mg / 鉄 33.7mg / 食塩相当量 16.4g	エネルギー 2520kcal / たんぱく質 89.1g / カルシウム 855mg / 鉄 7.0mg / 食塩相当量 13.5g	エネルギー 2808kcal / たんぱく質 80.6g / カルシウム 677mg / 鉄 5.3mg / 食塩相当量 16.1g	エネルギー 2522kcal / たんぱく質 82.4g / カルシウム 788mg / 鉄 8.5mg / 食塩相当量 15.6g	エネルギー 2564kcal / たんぱく質 83.6g / カルシウム 656mg / 鉄 5.9mg / 食塩相当量 12.3g	エネルギー 2696kcal / たんぱく質 93.7g / カルシウム 727mg / 鉄 6.6mg / 食塩相当量 13.0g

Weekly Menu

＊食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

		9月15日（月）	9月16日（火）	9月17日（水）	9月18日（木）	9月19日（金）	9月20日（土）	9月21日（日）
朝食	主食	セルフそぼろ丼	パン	ライス	パン	モーニング Buffet	パン	セルフサンドイッチ
アレルゲン			小麦 ● 乳 ●		小麦 ● 乳 ●		小麦 ● 乳 ●	小麦 ● 乳 ●
朝食	副食	和風炒り卵	肉野菜炒め	鰺の漬け焼き	チーズはんぺんフライ		オムレツ	ハムとチーズ
アレルゲン		小麦 ● 卵 ●		小麦 ●	卵 ● 乳 ●		卵 ● 乳 ●	卵 ● 乳 ●
朝食	副食	鶏そぼろ	ハムカツ	納豆	ベーコン		ジャーマンポテト	エッグサラダ
アレルゲン		小麦 ●	小麦 ● 卵 ● 乳 ●	小麦 ●	卵 ● 乳 ●		卵 ● 乳 ●	卵 ● 乳 ●
朝食	サラダバー	サラダバー	サラダバー	サラダバー	サラダバー		サラダバー	サラダバー
アレルゲン			小麦 ● 卵 ●	小麦 ●	小麦 ● 卵 ● 乳 ●		小麦 ● 卵 ● 乳 ●	小麦 ● 卵 ● 乳 ●
朝食	汁物	味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁		ミネストローネ	コーンスープ
アレルゲン					小麦		小麦 ● 乳 ●	小麦 ● 乳 ●
朝食	飲物	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳	牛乳
アレルゲン		乳 ●	乳 ●		乳 ●		乳 ●	乳 ●
栄養価		エネルギー 851kcal / たんぱく質 27.1g / カルシウム 286mg / 鉄 2.0mg / 食塩相当量 5.2g	エネルギー 628kcal / たんぱく質 19.5g / カルシウム 298mg / 鉄 1.0mg / 食塩相当量 4.7g	エネルギー 628kcal / たんぱく質 25.8g / カルシウム 128mg / 鉄 2.8mg / 食塩相当量 3.6g	エネルギー 586kcal / たんぱく質 19.9g / カルシウム 310mg / 鉄 0.8mg / 食塩相当量 4.6g		エネルギー 562kcal / たんぱく質 18.1g / カルシウム 285mg / 鉄 1.2mg / 食塩相当量 4.9g	エネルギー 571kcal / たんぱく質 21.4g / カルシウム 333mg / 鉄 0.6mg / 食塩相当量 5.4g
昼食	主食	ライス	麦ご飯	ライス・パン	麦ご飯	ライス	ライス	ライス
アレルゲン				小麦 ● 乳 ●				小麦
昼食	A	肉うどん	NEW! 韓国風プルコギ	バジルチキンソテー	ポークカレー	ハンバーグ　デミグラスソース	とんかつ おろしぽん酢	ソース焼きそば
アレルゲン		小麦 ● 卵 ●	小麦 ● かに ●	小麦 ● 乳 ●	小麦 ● 乳 ●	小麦 ● 乳 ●	小麦 ● 卵 ● 乳 ●	小麦 ●
昼食	B		親子丼	キャベツとベーコンの ペペロンチーノ		塩ラーメン		
アレルゲン			小麦 ● 卵 ●	小麦 ● 卵 ● 乳 ●		小麦 ● 卵 ●		
昼食	小鉢	いか天	ひじきと白滝の煮付け	焼きなす	レンコンサラダ	枝豆のツナマヨ和え	きゅうりのごま塩和え	オクラの梅おかか和え
アレルゲン		小麦 ● 卵 ●	小麦 ●	小麦 ●	小麦 ●	卵 ●		小麦 ●
昼食	デザート	白菜ときゅうりの酢の物			プリン			
アレルゲン		小麦 ● 卵 ●			小麦 ● 乳 ●			
昼食	汁物		大根の味噌汁	豚肉ともやしの中華スープ	パンプキンスープ	キャベツと玉ねぎの味噌汁	麩とわかめの味噌汁	豆腐とねぎの生姜スープ
アレルゲン				小麦 ●	小麦 ● 乳 ●		小麦 ●	
昼食	飲物		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
アレルゲン			乳 ●	乳 ●	乳 ●	乳 ●		
栄養価 A選択		エネルギー 1072kcal / たんぱく質 28.4g / カルシウム 43mg / 鉄 2.1mg / 食塩相当量 6.0g	エネルギー 818kcal / たんぱく質 26.3g / カルシウム 368mg / 鉄 3.2mg / 食塩相当量 5.1g	エネルギー 972kcal / たんぱく質 43.1g / カルシウム 307mg / 鉄 1.9mg / 食塩相当量 3.6g	エネルギー 1257kcal / たんぱく質 29.3g / カルシウム 309mg / 鉄 2.3mg / 食塩相当量 6.9g	エネルギー 946kcal / たんぱく質 35.6g / カルシウム 277mg / 鉄 1.3mg / 食塩相当量 3.9g	エネルギー 786kcal / たんぱく質 18.6g / カルシウム 62mg / 鉄 1.1mg / 食塩相当量 4.3g	エネルギー 842kcal / たんぱく質 18.8g / カルシウム 112mg / 鉄 2.1mg / 食塩相当量 0.9g
栄養価 B選択			エネルギー 1220kcal / たんぱく質 38.5g / カルシウム 356mg / 鉄 2.9mg / 食塩相当量 6.1g	エネルギー 1168kcal / たんぱく質 28.2g / カルシウム 314mg / 鉄 2.1mg / 食塩相当量 4.9g		エネルギー 1192kcal / たんぱく質 44.0g / カルシウム 329mg / 鉄 3.1mg / 食塩相当量 10.8g		
夕食	主食	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス
夕食	主菜	鮭の洋風チーズ焼き	麻婆豆腐	ポークソテー 粗挽きジンジャーソース	青椒肉絲	鶏の唐揚げ	タンドリーチキン	牛焼肉と鯖の塩焼き
アレルゲン		乳 ●	小麦 ●	小麦 ● 乳 ●	小麦 ●	小麦 ● 卵 ●	乳 ●	小麦 ●
夕食	副菜	かぼちゃコロッケ	サラダバー	コンソメポテト	梅しそ竜田揚げ	ミニお好み焼き	コーンフライ	揚げ餃子
アレルゲン		小麦 ● 卵 ● 乳 ●		小麦 ● 乳 ●	小麦 ● 卵 ● 乳 ●	小麦 ● 卵 ●	小麦 ●	小麦 ●
夕食	副菜	豚肉と野菜の焼きビーフン	蒟蒻オレンジゼリー	ブロッコリーのお浸し	春雨の中華和え物	チンゲン菜の塩昆布和え	いちごゼリー	ほうれん草のごま和え
アレルゲン		小麦 ●		小麦 ●	小麦 ●	小麦 ●		小麦 ●
夕食	飲物	牛乳		牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
アレルゲン		乳 ●		乳 ●		乳 ●	乳 ●	乳 ●
夕食	汁物	トマトスープ	チンゲン菜のスープ	小松菜としめじの味噌汁	白菜スープ	えのきと三つ葉のすまし汁	春雨スープ	かぼちゃとのりの味噌汁
アレルゲン		小麦 ● 卵 ● 乳 ●	小麦 ● 卵 ● 乳 ●		小麦 ● 乳 ●	小麦 ●	小麦 ● 卵 ● 乳 ●	
栄養価		エネルギー 976kcal / たんぱく質 41.1g / カルシウム 427mg / 鉄 1.8mg / 食塩相当量 3.0g	エネルギー 837kcal / たんぱく質 26.7g / カルシウム 228mg / 鉄 4.9mg / 食塩相当量 6.7g	エネルギー 951kcal / たんぱく質 34.3g / カルシウム 308mg / 鉄 1.8mg / 食塩相当量 4.4g	エネルギー 906kcal / たんぱく質 26.8g / カルシウム 53mg / 鉄 3.0mg / 食塩相当量 4.0g	エネルギー 948kcal / たんぱく質 41.3g / カルシウム 338mg / 鉄 2.4mg / 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1032kcal / たんぱく質 43.9g / カルシウム 310mg / 鉄 2.6mg / 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1030kcal / たんぱく質 35.1g / カルシウム 335mg / 鉄 3.2mg / 食塩相当量 3.9g
一日計栄養価		エネルギー 2899kcal / たんぱく質 96.6g / カルシウム 756mg / 鉄 5.9mg / 食塩相当量 14.2g	エネルギー 2484kcal / たんぱく質 78.6g / カルシウム 888mg / 鉄 30.8mg / 食塩相当量 17.0g	エネルギー 2649kcal / たんぱく質 95.8g / カルシウム 747mg / 鉄 6.6mg / 食塩相当量 12.3g	エネルギー 2749kcal / たんぱく質 76.0g / カルシウム 672mg / 鉄 6.1mg / 食塩相当量 15.5g	エネルギー 2017kcal / たんぱく質 81.1g / カルシウム 641mg / 鉄 4.6mg / 食塩相当量 10.2g	エネルギー 2380kcal / たんぱく質 80.6g / カルシウム 657mg / 鉄 4.9mg / 食塩相当量 11.7g	エネルギー 2443kcal / たんぱく質 75.3g / カルシウム 780mg / 鉄 5.9mg / 食塩相当量 10.2g

Weekly Menu

＊食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

		9月22日（月）	9月23日（火）	9月24日（水）	9月25日（木）	9月26日（金）	9月27日（土）	9月28日（日）
朝食	主食	混ぜご飯(わかめ)	パン	ライス	パン	モーニング Buffet	パン	セルフハンバーガー
		アレルゲン：小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦●　乳●	小麦●	小麦●　乳●		小麦●　乳●	小麦●　乳●
	副食	根菜鶏つくねハンバーグ	ペンネナポリタン	ひじきと白滝の煮付け	ほうれん草オムレツ		フランクフルト	ハムカツ
		小麦●　卵●　乳●	小麦●	小麦●	卵●		乳●	小麦●　卵●　乳●
		温泉卵	ハッシュポテト	鮭の塩焼き	ナゲット		スクランブルエッグ	ツナサラダ
		小麦●　卵●			小麦●　卵●　乳●		小麦●　卵●　乳●	小麦●　卵●　乳●
	サラダバー	サラダバー	サラダバー	サラダバー	サラダバー		サラダバー	サラダバー
		小麦●	小麦●　卵●　乳●	小麦●	小麦●　卵●　乳●		小麦●　卵●　乳●	小麦●　卵●　乳●
	汁物	スープバー・味噌汁	パンプキンスープ	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁		彩りクリームスープ	コンソメジュリアン
			小麦●　乳●				小麦●　乳●	小麦●　乳●
	飲物	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳	牛乳
		乳●	乳●		乳●		乳●	乳●
栄養価		エネルギー 745kcal　たんぱく質 27.2g　カルシウム 311mg　鉄 2.3mg　食塩相当量 7.5g	エネルギー 639kcal　たんぱく質 16.7g　カルシウム 277mg　鉄 0.8mg　食塩相当量 4.5g	エネルギー 611kcal　たんぱく質 21.2g　カルシウム 102mg　鉄 1.6mg　食塩相当量 4.7g	エネルギー 677kcal　たんぱく質 26.2g　カルシウム 310mg　鉄 1.2mg　食塩相当量 5.5g		エネルギー 605kcal　たんぱく質 21.5g　カルシウム 291mg　鉄 0.6mg　食塩相当量 4.8g	エネルギー 660kcal　たんぱく質 21.2g　カルシウム 277mg　鉄 0.7mg　食塩相当量 4.1g
昼食	主食	ライス	ライス	ライス・パン	麦ご飯	ライス	ライス	ライス
				小麦●　乳●				
	A	エビチリとコロッケ	鶏肉のレモン焼きタルタルソース	豚肉の和風おろしソース	チーズカレー	鶏の唐揚げ　甘辛だれ	ハンバーグとサーモンマヨカツ	かしわうどん
		小麦●　卵●　えび●	小麦●　卵●	小麦●	乳●	小麦●	小麦●　卵●　乳●	小麦●　卵●
	B	きつねうどん		カルボナーラ		ちゃんぽん		
		小麦●　卵●		小麦●　卵●　乳●		小麦●　卵●　乳●		
	小鉢	チンゲン菜とわかめのチョレギ風	なすの揚げ浸し	ポテトのコンソメ煮	クルトンサラダ	ほうれん草のナムル	千切り野菜のコチジャン和え	三角春巻
		小麦●	小麦●	小麦●　乳●	小麦●		小麦●	小麦●
	デザート				オレンジ			白菜のごま酢和え
	汁物	コーンと玉葱のスープ	白菜と小松菜の味噌汁	チンゲン菜のスープ	ミネストローネ	きのこ汁	中華スープ	
		小麦●　乳●		小麦●　乳●	小麦●　乳●		小麦●　乳●	
	飲物	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳		
		乳●		乳●	乳●	乳●		
栄養価	A選択	エネルギー 913kcal　たんぱく質 26.1g　カルシウム 360mg　鉄 2.2mg　食塩相当量 4.3g	エネルギー 1079kcal　たんぱく質 37.0g　カルシウム 72mg　鉄 2.2mg　食塩相当量 4.5g	エネルギー 871kcal　たんぱく質 30.7g　カルシウム 314mg　鉄 1.4mg　食塩相当量 4.4g	エネルギー 1273kcal　たんぱく質 33.3g　カルシウム 403mg　鉄 2.4mg　食塩相当量 7.4g	エネルギー 1184kcal　たんぱく質 41.6g　カルシウム 340mg　鉄 2.4mg　食塩相当量 6.5g	エネルギー 784kcal　たんぱく質 22.0g　カルシウム 53mg　鉄 1.1mg　食塩相当量 4.3g	エネルギー 994kcal　たんぱく質 30.2g　カルシウム 51mg　鉄 1.8mg　食塩相当量 0.2g
	B選択	エネルギー 989kcal　たんぱく質 25.4g　カルシウム 374mg　鉄 2.2mg　食塩相当量 7.4g		エネルギー 1138kcal　たんぱく質 29.7g　カルシウム 295mg　鉄 2.0mg　食塩相当量 5.0g		エネルギー 1109kcal　たんぱく質 35.9g　カルシウム 352mg　鉄 2.1mg　食塩相当量 11.1g		
夕食	主食	麦ご飯	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス
	主菜	チキンカレー	牛肉のしぐれ煮	鶏肉の柚子胡椒焼き	鯖のごま味噌照り焼き	揚げ餃子のチリミート	鶏照りチーズ焼き	牛肉の南蛮焼き
		小麦●　乳●	小麦●	小麦●	小麦●	小麦●	小麦●	小麦●
	副菜	サラダバー	さつま芋のはちみつバター風味	ツナマヨフライ	れんこん肉詰めフライ	オニオンリングフライ	たこ焼き	いか天
		小麦●　卵●	乳●	小麦●　卵●　乳●	小麦●	小麦●　乳●	小麦●　卵●	小麦●　卵●
		フルーツポンチ	きゅうりとなめ茸のおろし和え	小松菜のお浸し	フルーチェ　いちご	オクラのごま和え	アスパラのソテー	ブロッコリーの塩昆布和え
			小麦●	小麦●	乳●	小麦●	小麦●　卵●　乳●	小麦●
	飲物		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
			乳●	乳●		乳●	乳●	乳●
	汁物	わかめスープ	豆腐ともずくのすまし汁	大根と油揚げの味噌汁	太平燕	豆腐とのりの味噌汁	さつまいもの味噌汁	麩とわかめのすまし汁
		小麦●　乳●	小麦●		卵●　乳●			小麦●
栄養価		エネルギー 1192kcal　たんぱく質 29.1g　カルシウム 92mg　鉄 2.9mg　食塩相当量 6.8g	エネルギー 1169kcal　たんぱく質 30.4g　カルシウム 337mg　鉄 3.5mg　食塩相当量 5.6g	エネルギー 1007kcal　たんぱく質 46.5g　カルシウム 311mg　鉄 2.6mg　食塩相当量 4.4g	エネルギー 936kcal　たんぱく質 28.6g　カルシウム 108mg　鉄 2.1mg　食塩相当量 4.3g	エネルギー 937kcal　たんぱく質 24.6g　カルシウム 355mg　鉄 2.1mg　食塩相当量 4.8g	エネルギー 1086kcal　たんぱく質 52.3g　カルシウム 422mg　鉄 2.6mg　食塩相当量 5.5g	エネルギー 1060kcal　たんぱく質 32.5g　カルシウム 306mg　鉄 2.8mg　食塩相当量 3.9g
一日計栄養価		エネルギー 2888kcal　たんぱく質 82.1g　カルシウム 770mg　鉄 7.4mg　食塩相当量 20.2g	エネルギー 2887kcal　たんぱく質 84.1g　カルシウム 686mg　鉄 33.4mg　食塩相当量 14.6g	エネルギー 2623kcal　たんぱく質 97.9g　カルシウム 718mg　鉄 5.9mg　食塩相当量 13.8g	エネルギー 2886kcal　たんぱく質 88.1g　カルシウム 821mg　鉄 5.7mg　食塩相当量 17.2g	エネルギー 2084kcal　たんぱく質 63.4g　カルシウム 701mg　鉄 4.4mg　食塩相当量 13.6g	エネルギー 2475kcal　たんぱく質 95.8g　カルシウム 766mg　鉄 4.3mg　食塩相当量 14.6g	エネルギー 2714kcal　たんぱく質 83.9g　カルシウム 634mg　鉄 5.3mg　食塩相当量 8.2g

Weekly Menu

＊食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

		9月29日（月）									9月30日（火）								
朝食	主食	モーニングカレー									パン								
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
			●									●		●					
	副食	粉ふき芋									肉野菜炒め								
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
					●														
		目玉焼き									チーズはんぺんフライ								
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
				●	●							●	●	●					
	サラダバー	サラダバー									サラダバー								
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
			●									●	●	●					
	汁物	スープバー・味噌汁									スープバー・味噌汁								
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
	飲物	牛乳									牛乳								
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
					●									●					
栄養価		エネルギー	たんぱく質	カルシウム		鉄			食塩相当量		エネルギー	たんぱく質	カルシウム		鉄			食塩相当量	
		748kcal	19.3g	266mg		1.2mg			5.2g		611kcal	19.9g	322mg		1.0mg			4.5g	
昼食	主食	ライス									麦ご飯								
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
	A	おいしい肉の日 黒毛和牛メンチカツ デミソース									鶏肉のヤンニンソースがけ								
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
			●		●							●							
	B										豚塩カルビ丼								
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
	小鉢	オクラのお浸し									ひじきと白滝の煮付け								
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
			●									●							
	デザート																		
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
	汁物	かまぼこのすまし汁									麩と白菜の味噌汁								
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
			●	●								●							
	飲物	牛乳									牛乳								
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
					●									●					
栄養価		エネルギー	たんぱく質	カルシウム		鉄			食塩相当量		エネルギー	たんぱく質	カルシウム		鉄			食塩相当量	
	A選択	1082kcal	23.0g	319mg		2.0mg			3.9g		999kcal	43.0g	339mg		2.9mg			5.8g	
	B選択										1347kcal	35.6g	364mg		2.3mg			5.5g	
夕食	主食	五目炊き込みご飯									ライス								
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
			●																
	主菜	鯖のコーンマヨ焼き									牛肉のトマト煮								
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
				●								●		●					
	副菜	梅しそ竜田揚げ									サラダバー								
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
			●	●	●							●	●						
		豚肉と野菜の焼きビーフン									蒟蒻ぶどうゼリー								
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
			●																
	飲物																		
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
	汁物	けんちん汁									にらと卵のスープ								
		アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
			●									●	●	●					
栄養価		エネルギー	たんぱく質	カルシウム		鉄			食塩相当量		エネルギー	たんぱく質	カルシウム		鉄			食塩相当量	
		1237kcal	33.5g	74mg		2.3mg			4.6g		1031kcal	26.1g	70mg		3.3mg			4.1g	
一日計栄養価		エネルギー	たんぱく質	カルシウム		鉄			食塩相当量		エネルギー	たんぱく質	カルシウム		鉄			食塩相当量	
		3067kcal	75.8g	659mg		5.5mg			13.7g		2815kcal	85.3g	744mg		29.7mg			14.3g	

10月1日（水）	10月2日（木）	10月3日（金）	10月4日（土）	10月5日（日）

【9月のイベント食】