

今週の予定献立表

10月5日 ~ 10月11日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土	
			10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	
朝食	定食	400円	ゆで卵 ウインナー	鶏の味噌焼き	ロールキャベツ	鯖の西京焼き	キャベツと玉子 ソーセージ	さつま揚げ 大根の煮付け	休日	
			301kcal 塩分2.0 g	300kcal 塩分2.0 g	332kcal 塩分2.5 g	276kcal 塩分2.1 g	322kcal 塩分2.6 g	288kcal 塩分2.4 g		
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ							
夕食	A定食	800円	豚肉しゃぶ バルサミコ酢	鮭ときのこの ホイル焼き	ジャージャー 厚揚げ	鶏の八丁味噌 焼き	アジフライ	休日	牛焼肉	
			335kcal 塩分2.3 g	358kcal 塩分2.3 g	365kcal 塩分2.8 g	401kcal 塩分2.7 g	425kcal 塩分1.8 g		445kcal 塩分2.7 g	
	B定食	700円	ポークカレー	ロコモコ丼	鶏の照焼き丼	和風ハンバーグ	ドライカレー		親子丼	
			698kcal 塩分2.7 g	708kcal 塩分2.7 g	702kcal 塩分2.6 g	434kcal 塩分2.4 g	695kcal 塩分3.0 g		642kcal 塩分2.1 g	
	小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択							

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0 g	0.6 g	0.0 g
みそ汁1杯	28kcal	1.8 g	0.7 g	1.5 g

当食堂の白米は、
国産米を使用
しております。



10月12日 ~ 10月18日

今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土	
			10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	
朝食	定食	400円	ハムエッグ	鮭の塩焼き	がんも煮付け ゆで玉子	肉豆腐	アジの開き	筑前煮	休日	
			285kcal 塩分2.1g	276kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	325kcal 塩分2.3g	301kcal 塩分2.2g	288kcal 塩分2.4g		
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ							
夕食	A定食	800円	豚肉とニンニクの芽の炒め物	チキンバターソース添え	牛肉と焼豆腐	鯖の味噌マヨ焼き	豚しゃぶサラダ風	休日	白身魚タルタルソース	
			401kcal 塩分2.6g	399kcal 塩分2.4g	426kcal 塩分2.3g	416kcal 塩分2.4g	335kcal 塩分2.3g		416kcal 塩分2.4g	
	B定食	700円	シーフードカレー	ねぎ塩豚丼	棒棒鶏	ガパオライス	ビビンバ		牛丼	
			616kcal 塩分2.6g	698kcal 塩分2.4g	363kcal 塩分1.9g	695kcal 塩分3.0g	682kcal 塩分2.6g		648kcal 塩分2.4g	
	小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択							

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0 g	0.6 g	0.0 g
みそ汁1杯	28kcal	1.8 g	0.7 g	1.5 g

当食堂の白米は、
国産米を使用
しております。



10月19日 ~ 10月25日

今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土	
			10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	
朝食	定食	400円	鯖の味噌煮	ロールキャベツ	鶏と厚揚げ煮物	ベーコン野菜炒め	鯖の塩焼き	鶏の照焼き	休日	
			322kcal 塩分2.6 g	332kcal 塩分2.5 g	300kcal 塩分2.0 g	285kcal 塩分2.1 g	276kcal 塩分2.1 g	300kcal 塩分2.0 g		
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ							
夕食	A定食	800円	牛すき焼き風	鶏肉のチリソース	麻婆豆腐	豚肉のガーリックソース	NEW ハワイアンハンバーグ	休日	豚の生姜焼き	
			426kcal 塩分2.3 g	399kcal 塩分2.4 g	341kcal 塩分3.1 g	435kcal 塩分2.6 g	435kcal 塩分2.6 g		396kcal 塩分2.4 g	
	B定食	700円	チキンカレー	きのこハンバーグ	焼肉丼	肉焼売	スタ丼		ハヤシライス	
			708kcal 塩分2.8 g	434kcal 塩分2.4 g	648kcal 塩分2.6 g	408kcal 塩分2.2 g	682kcal 塩分2.6 g		682kcal 塩分2.6 g	
	小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択							

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0 g	0.6 g	0.0 g
みそ汁1杯	28kcal	1.8 g	0.7 g	1.5 g

当食堂の白米は、
国産米を使用
しております。



10月26日 ~ 11月1日

今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
朝食	定食	400円	ベーコン スクランブル エッグ	鯖の照焼き	鶏の味噌焼き	さつま揚げ 大根の煮付け	アジの開き	キャベツと玉子 ウインナー	休日
			285kcal 塩分2.2g	276kcal 塩分2.1g	300kcal 塩分2.0g	288kcal 塩分2.4g	301kcal 塩分2.2g	322kcal 塩分2.6g	
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ						
夕食	A定食	800円	チキン トマトソース	豚肉と茄子の 辛味噌焼	ミックスフライ	ドイツ風 チキンの煮込み	海鮮八宝菜	休日	チキンの 香草焼き
			399kcal 塩分2.4g	338kcal 塩分2.4g	413kcal 塩分1.9g	420kcal 塩分2.3g	338kcal 塩分2.4g		385kcal 塩分2.4g
	B定食	700円	カレーラーメン	ロコモコ丼	鶏の味噌焼丼	天津丼	ドライカレー		他人丼
			552kcal 塩分5.1g	708kcal 塩分2.7g	652kcal 塩分2.6g	642kcal 塩分2.1g	695kcal 塩分3.0g		648kcal 塩分1.9g
	小鉢	80円	サービスDAYの朝は、フルーツミックスヨーグルトが付きます。						
A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択									

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。
※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0 g	0.6 g	0.0 g
みそ汁1杯	28kcal	1.8 g	0.7 g	1.5 g

当食堂の白米は、
国産米を使用
しております。

