

10月4日 ~ 10月10日

今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土	
			10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	
朝食	定食	400円	ロールキャベツ	鯖の味噌煮	厚揚げ煮	ベーコン 野菜炒め	鮭の塩焼	ゆで卵 ウインナー	休日	
			332kcal 塩分2.5 g	322kcal 塩分2.6 g	288kcal 塩分2.4 g	285kcal 塩分2.1 g	276kcal 塩分2.1 g	301kcal 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	豚ロース ガーリックバター	豚キムチ	チキンソテー コチュジャンソース	牛焼肉	休日	鶏の香草焼き	
			426kcal 塩分2.3 g	435kcal 塩分2.6 g	338kcal 塩分2.4 g	401kcal 塩分2.7 g	445kcal 塩分2.7 g		385kcal 塩分2.4 g	
	B定食	700円	肉焼売	ピリ辛鶏飯	鶏の照焼き丼	ポークカレー	豚玉丼		ビビンバ	
			408kcal 塩分2.2 g	650kcal 塩分2.9 g	702kcal 塩分2.6 g	698kcal 塩分2.7 g	648kcal 塩分1.9 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	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



10月11日 ~ 10月17日

今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
朝食	定食	400円	ご飯 ソーセージ ブロッコリー炒め	鶏の照り焼き	筑前煮	アジの開き	オムレツ ソーセージ	さつま揚げ 大根の煮付け	休日
			322kcal 塩分2.6 g	300kcal 塩分2.0 g	288kcal 塩分2.4 g	301kcal 塩分2.2 g	301kcal 塩分2.0 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	アジフライ	牛スタミナ炒め	豚しゃぶ 味噌ニンニク	油淋鶏	鶏の山賊焼き	休日	ジャージャー 厚揚げ
			425kcal 塩分1.8 g	401kcal 塩分2.6 g	355kcal 塩分2.5 g	475kcal 塩分2.7 g	401kcal 塩分2.7 g		365kcal 塩分2.8 g
	B定食	700円	タコライス	中華丼	麻婆豆腐丼	豚丼	きのこ ハンバーグ		豚焼肉丼
			706kcal 塩分2.4 g	642kcal 塩分2.6g	661kcal 塩分3.1 g	682kcal 塩分2.6 g	434kcal 塩分2.4 g		669kcal 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



10月18日 ~ 10月24日

今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土	
			10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	
朝食	定食	400円	ゆで卵 ウインナー	鯖の西京焼き	鶏の味噌焼	肉豆腐	キャベツと卵 ソーセージ炒め	鯖の塩焼き	休日	
			301kcal 塩分2.0 g	276kcal 塩分2.1 g	300kcal 塩分2.0 g	325kcal 塩分2.3 g	295kcal 塩分2.1 g	285kcal 塩分2.1 g		
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ							
夕食	A定食	800円	チキンステーキ	ジャンボ メンチカツ	豚肉しゃぶ 中華ポン酢	とんかつ	チキン南蛮	休日	豚しゃぶサラダ風	
			385kcal 塩分2.4 g	498kcal 塩分2.0 g	355kcal 塩分2.3 g	440kcal 塩分1.5 g	429kcal 塩分2.4 g		335kcal 塩分2.3 g	
	B定食	700円	トマト ハンバーグ	親子丼	ハヤシライス	ドライカレー	ロコモコ丼		ドライカレー	
			434kcal 塩分2.4 g	642kcal 塩分2.1 g	682kcal 塩分2.6 g	706kcal 塩分2.4 g	708kcal 塩分2.7 g		695kcal 塩分3.0 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	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



10月25日 ~ 10月31日

今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
朝食	定食	400円	ベーコン スクランブル エッグ	ハムエッグ	鮭の塩焼	厚揚げと板わさ	鯖の照焼き	がんも煮付 ゆで玉子	休日
			285kcal 塩分2.2g	285kcal 塩分2.1g	276kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	276kcal 塩分2.1g	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	あんかけ焼きそば & チャーハン	豚ニラ炒め	チキン塩焼き ニンニク味噌	カツ煮	韓国風甘辛炒め (牛肉プルコギ)	休日	棒棒鶏
			987kcal 塩分4.8g	401kcal 塩分2.6g	401kcal 塩分2.7g	361kcal 塩分2.6g	338kcal 塩分2.4g		363kcal 塩分1.9g
	B定食	700円		鶏天丼	野菜カレー	おろし ハンバーグ	彩りそばろ丼		ねぎ塩豚丼
				656kcal 塩分2.4g	680kcal 塩分3.2g	434kcal 塩分2.4g	636kcal 塩分2.8g		698kcal 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

