

秋メニュー

1週間目

月曜日		火曜日		水曜日	
麻婆豆腐		手作りサーモンフライ		鶏立田野菜あんかけ	
カロリー 686kcal		カロリー 622kcal		カロリー 954kcal	
					
<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● ちぢみ焼き ● 炊きあわせ 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● 春雨中華和え ● いんげん胡麻和え 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● ポテトサラダ ● 焼売 	
木曜日		金曜日		土曜日	
チャンポン麺		れん根チンジャオロース		肉じゃが	
カロリー 790kcal		カロリー 753kcal		カロリー 585kcal	
					
<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● 切り干し大根煮 ● キャベツ味噌炒め 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● コーンフライ ● 菜の花からし和え 		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草お浸し ● 揚げ出し豆腐 	

☆写真はイメージとなります。材料の都合によりメニューが変わる場合がございます。ご了承ください。
注意！カロリー表示には、ご飯の303kcalが含まれています。

秋メニュー

2週間目

月曜日		火曜日		水曜日	
ホイコーロー	カロリー 696kcal	かに玉とじ丼	カロリー 616kcal	手作りメンチカツ	カロリー 823kcal
					
<<小鉢>> ● スパゲティーサラダ ● 枝豆オムレツ		<<小鉢>> ● ひじき煮 ● 高野煮		<<小鉢>> ● こんにゃくピリ辛炒め ● なす煮	
木曜日		金曜日		土曜日	
カレーうどん	カロリー 765kcal	鶏唐揚げ	カロリー 872kcal	さんまの塩焼き	カロリー 750kcal
					
<<小鉢>> ● 炊きあわせ ● 枝豆おろし和え		<<小鉢>> ● いんげん胡麻和え ● ミニ茶わん蒸し		<<小鉢>> ● コロッケ ● 小松菜煮浸し	

☆写真はイメージとなります。材料の都合によりメニューが変わる場合がございます。ご了承ください。
 注意！カロリー表示には、ご飯の303kcalが含まれています。

秋メニュー

3週間目

月曜日		火曜日		水曜日	
親子丼		おでんと栗ご飯		豚肉の生姜焼き	
カロリー	930kcal	カロリー	736kcal	カロリー	678kcal
					
《小鉢》	● カレーコロツケ ● 高野玉子とじ	《小鉢》	● チンゲン菜炒め ● 白身魚フライ	《小鉢》	● おやき ● 春雨中華和え
木曜日		金曜日		土曜日	
味噌ラーメン		チキンカツ		れん根団子煮	
カロリー	731kcal	カロリー	765kcal	カロリー	817kcal
					
《小鉢》	● ごぼう旨煮 ● わけぎの酢味噌和え	《小鉢》	● 若竹煮 ● きゅうりの酢の物	《小鉢》	● マカロニサラダ ● 春巻

☆写真はイメージとなります。材料の都合によりメニューが変わる場合がございます。ご了承ください。
注意！カロリー表示には、ご飯の303kcalが含まれています。

秋メニュー

4週間目

月曜日		火曜日		水曜日	
サバの塩焼き		カレーライス		手作りハンバーグ	
カロリー	785kcal	カロリー	827kcal	カロリー	882kcal
					
<<小鉢>> ● ジャーマンポテト ● ほうれん草炒め		<<小鉢>> ● トンカツ ● 野菜サラダ		<<小鉢>> ● 春菊と揚げの煮物 ● さつまいもサラダ	
木曜日		金曜日		土曜日	
きのこクリームパゲティー		豚肉の柳川煮		白身魚甘酢あんかけ	
カロリー	821kcal	カロリー	729kcal	カロリー	637kcal
					
<<小鉢>> ● れん根金平 ● 大根サラダ		<<小鉢>> ● 枝豆コロツケ ● 餃子		<<小鉢>> ● 大豆煮 ● オクラピーナッツ和え	

☆写真はイメージとなります。材料の都合によりメニューが変わる場合がございます。ご了承ください。
 注意！カロリー表示には、ご飯の303kcalが含まれています。