

# 今週の予定献立表

11月3日 ~ 11月9日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
朝食	定食	350円	ゆで卵 ソーセージ <small>ご飯</small>	鯖の味噌煮	ロールキャベツ	厚揚げと板わさ	ベーコン野菜炒め	鯖の塩焼き	休日
			301kcal 塩分2.0g	322kcal 塩分2.6g	332kcal 塩分2.5g	288kcal 塩分2.4g	285kcal 塩分2.1g	276kcal 塩分2.1g	
ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ									
夕食	A定食	700円	牛焼肉	鶏の トマトソース	鮭ときのこの ホイル焼き	<b>NEW</b> 豚こまの酢豚風	チーズ ハンバーグ	休日	豚の生姜焼き
			445kcal 塩分2.7g	399kcal 塩分2.4g	358kcal 塩分2.3g	467kcal 塩分3.2g	435kcal 塩分2.6g		396kcal 塩分2.4g
	B定食	600円	ポークカレー	ロコモコ丼	棒棒鶏	焼肉丼	スタ丼		鶏照焼きマヨ丼
			698kcal 塩分2.7g	408kcal 塩分2.2g	365kcal 塩分1.9g	648kcal 塩分2.6g	682kcal 塩分2.6g	702kcal 塩分2.6g	
	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



11月10日 ~ 11月16日

# 今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
朝食	定食	350円	ご飯 ハムエッグ	鶏の照焼き	がんも煮付け ゆで玉子	オムレツ ウインナー	鶏の味噌焼き	鯖の塩焼き	休日
			285kcal 塩分2.1g	300kcal 塩分2.0g	288kcal 塩分2.4g	301kcal 塩分2.0g	300kcal 塩分2.0g	285kcal 塩分2.1g	
ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ									
夕食	A定食	700円	厚揚げチゲ風煮	豚しゃぶサラダ 風	ドイツ風 チキンの煮込み	NEW 鶏肉とキャベツ ガリバタ炒め	牛すき焼き風	休日	鶏のねぎ味噌焼き
			338kcal 塩分2.4g	335kcal 塩分2.3g	420kcal 塩分2.3g	438kcal 塩分2.7g	426kcal 塩分2.3g		336kcal 塩分2.3g
	B定食	600円	シーフード カレー	肉焼売	ガパオライス	ビビンバ	トマト ハンバーグ		ハヤシライス
			416kcal 塩分2.4g	408kcal 塩分2.2g	695kcal 塩分3.0g	682kcal 塩分2.6g	434kcal 塩分2.4g	682kcal 塩分2.6g	
	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



11月17日 ~ 11月23日

# 今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
朝食	定食	350円	ベーコン スクランブル	鯖の照焼き	キャベツと玉子 ソーセージ	さつま揚げ 大根の煮付け	肉豆腐	筑前煮	休日
			285kcal 塩分2.2g	326kcal 塩分2.1g	322kcal 塩分2.6g	288kcal 塩分2.4g	325kcal 塩分2.3g	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	700円	豚肉とれんこん の旨煮	鶏の香草焼き	麻婆豆腐	鯖の味噌煮	韓国風甘辛炒め (プルコギ)	休日	鯖の西京焼き
			356kcal 塩分2.1g	385kcal 塩分2.4g	341kcal 塩分3.1g	322kcal 塩分2.6g	338kcal 塩分2.4g		338kcal 塩分2.5g
	B定食	600円	ビーフカレー	天津丼	きのこ ハンバーグ	牛丼	ドライカレー		他人丼
			708kcal 塩分2.8g	642kcal 塩分2.1g	434kcal 塩分2.4g	648kcal 塩分2.4g	695kcal 塩分3.0g	648kcal 塩分1.9g	
	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



11月24日 ~ 11月30日

# 今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
朝食	定食	350円	ゆで卵 ソーセージ	鮭の塩焼き	ロールキャベツ	鯖の味噌煮	がんと煮付け ゆで玉子	ベーコン野菜炒め	休日
			301kcal 塩分2.0g	276kcal 塩分2.1g	332kcal 塩分2.5g	322kcal 塩分2.6g	288kcal 塩分2.4g	285kcal 塩分2.1g	
ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ									
夕食	A定食	700円	豚肉冷しゃぶ ゴマダレ	チキンソテー インド風	牛焼肉	NEW 鶏ゴマダレ照焼	鯖の 明太マヨ焼き	休日	豚の生姜焼き
			335kcal 塩分2.3g	399kcal 塩分2.4g	445kcal 塩分2.7g	374kcal 塩分2.5g	416kcal 塩分2.4g		396kcal 塩分2.4g
	B定食	600円	チキンカレー	スタ丼	鶏照焼きマヨ丼	和風ハンバーグ	焼肉丼		親子丼
			708kcal 塩分2.8g	682kcal 塩分2.6g	702kcal 塩分2.6g	434kcal 塩分2.4g	648kcal 塩分2.6g	642kcal 塩分2.1g	
	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

