

# WEEKLY MENU

	月曜日 11月13日	火曜日 11月14日	水曜日 11月15日	木曜日 11月16日	金曜日 11月17日	土曜日 11月18日	日曜日 11月19日
朝	ごはん みそ汁 肉団子と野菜の煮物 もやしのとえ物 ふりかけ	レーズン食パン バタースティック コーンポタージュ 野菜のトマト煮 かぼちゃサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 ほっけのみりん焼き 小松菜のなめ茸和え 高菜納豆	ごはん みそ汁 親子煮 いんげんおかか和え のりの佃煮	ごはん みそ汁 大根と鶏肉の煮物 小松菜の辛子和え 漬物	食パン 黒糖パン コンソメスープ 野菜炒めスクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 さわらの西京焼き キャベツの和え物 味付けのり
	504kcal	616kcal	613kcal	577kcal	461kcal	567kcal	590kcal
昼	とんかつ からあげ ごはん みそ汁 ごぼうとつきこんの炒り煮 トマトときゅうりのポン酢和え デザート	ごはん 中華スープ 蒸し魚の中華ソース 焼き豚のチャプチェ 中華サラダ デザート	ごはん コンソメスープ 鶏肉のタルタルソース焼き かぼちゃの煮物 キャベツのサラダ デザート	ナポリタン カルボナーラ コンソメスープ チーズはんぺんフライ コールスローサラダ フルーツ	ごはん けんちん汁 あじのネギみそ焼き ごぼうとちくわの炒め煮 青菜のゆず風味和え デザート	かき揚げ丼 すまし汁 里芋のみそかけ オクラとめかぶの和え物 デザート	ごはん コンソメスープ ハンバーグ 野菜炒め フレンチサラダ デザート
	936kcal	692kcal	813kcal	805kcal	690kcal	778kcal	996kcal
夜	ごはん コンソメスープ 白身魚ソテークリームソース れんこんのガーリック炒め サラミのサラダ	ごはん みそ汁 豚肉のバーベキューソース さつま揚げと野菜の炒め物 いんげんのピーナツ和え	ごはん 中華スープ 牛肉と野菜の中華炒め 焼き餃子 青梗菜の中華和え	ごはん みそ汁 豚肉の柳川風 野菜炒め なすと枝豆の和え物	ごはん コンソメスープ ポークソテーオニオンソース 大根とウィンナーの煮物 かぼちゃのサラダ	ごはん みそ汁 鮭のバター醤油焼き ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	ごはん すまし汁 鶏肉のもろみ焼き きんぴらごぼう もやしの梅しそ和え
	674kcal	734kcal	700kcal	766kcal	890kcal	700kcal	641kcal