

週間献立表



		9月30日 月	10月1日 火	10月2日 水	10月3日 木	10月4日 金	10月5日 土	10月6日 日
朝食 (ご飯)			ご飯 (330g) 味噌汁 肉団子 &パイン缶 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 オムレツ&スパゲティサラダ 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 ウインナー&春雨サラダ 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 コーンコロッケ &ひじき煮 牛乳		
エネルギー(kcal)	脂質(g)		823	858	885	877		
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)		21.8	22.2	22.6	21.8		
カルシウム(mg)			282	281	296	273		
朝食 (パン)			パン 肉団子 &パイン缶 牛乳	パン オムレツ&スパゲティサラダ 牛乳	パン ウインナー&春雨サラダ 牛乳	パン コーンコロッケ &ひじき煮 牛乳	パン グリルチキン&オレンジ 牛乳	パン ハムカツ &たまごサラダ 牛乳
エネルギー(kcal)	脂質(g)		665	699	727	720	659	772
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)		19.4	19.7	20.3	19.3	20.7	21.6
カルシウム(mg)			316	316	335	313	315	314
昼食A			ゆかりご飯 (330g) 味噌汁 ポークソテー BBQソース ほうれん草のマヨコーン和え ちくわの磯辺揚げ	ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉コロッケ&メンチカツ 胡瓜とツナの酢の物 蒸しシューマイ	ご飯 (330g) 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き しろ菜のおかか和え 大学芋	ご飯 (330g) 中華スープ 豚肉のチーズ照り焼き オクラの梅和え れんこん挟み揚げ	ご飯 (330g) すまし汁 牛肉のシャリアピンソース炒め シーザーサラダ かぼちゃコロッケ	ご飯 (330g) パンクンスープ 鶏肉の甘辛チーズ焼き ほうれん草のナムル 和風スパゲティ
エネルギー(kcal)	脂質(g)		1127	1142	997	1104	1177	1090
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)		39.3	27.0	36.2	39.5	26.4	42.3
カルシウム(mg)			205	197	174	239	198	332
昼食B			ゆかりご飯 (170g) 豚しゃぶうどん ほうれん草のマヨコーン和え ちくわの磯辺揚げ	ビーフカレー 胡瓜とツナの酢の物 蒸しシューマイ	ご飯 (330g) 味噌汁 塩レモン唐揚げ しろ菜のおかか和え 大学芋	ご飯 (330g) 中華スープ ホイコーロー オクラの梅和え れんこん挟み揚げ		
エネルギー(kcal)	脂質(g)		1282	1196	1198	1080		
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)		37.1	28.2	34.1	33.3		
カルシウム(mg)			222	204	252	221		
夕食A			ご飯 (330g) 味噌汁 サバフライ いんげんのごま和え ひき肉ともやしのピリ辛炒め	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉の黒酢あんかけ ブロッコリーのごまドレ和え フライドポテト	ご飯 (330g) 味噌汁 肉豆腐 アスパラのごま醤油和え 切干大根煮	ご飯 (330g) 味噌汁 グリルチキン タルタルソースがけ 小松菜のゆず風味和え イカリングフライ	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉の天ぷら 野菜あんかけ 白菜とハムのフレンチ和え 千草焼	ご飯 (330g) 味噌汁 ピリ辛焼肉炒め チンゲン菜の中華ドレ和え さつま芋天ぷら
エネルギー(kcal)	脂質(g)		982	993	981	1009	1139	911
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)		34.1	37.5	29.8	38.5	40.6	25.4
カルシウム(mg)			182	158	347	230	184	249
夕食B			ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉の明太マヨ焼き いんげんのごま和え ひき肉ともやしのピリ辛炒め	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごまドレ和え フライドポテト	ご飯 (330g) 味噌汁 ビーフカツ アスパラのごま醤油和え 切干大根煮	<p>祝前日の夕食および土日祝のご予約は、 水曜日 13:00までに売店にて 食券をお買い求めください。 ご不明な点は売店までお問い合わせください。</p>		
エネルギー(kcal)	脂質(g)		1031	1063	939			
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)		37.1	32.4	22.9			
カルシウム(mg)			192	183	188			

*仕入れの都合により一部メニューが変更する場合がございます。あしからず、ご了承ください。

週間献立表



		10月7日 月	10月8日 火	10月9日 水	10月10日 木	10月11日 金	10月12日 土	10月13日 日			
朝食 (ご飯)		ご飯 (330g) 味噌汁 豆腐ハンバーグ&フルーツカクテル 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 白身魚フライ&れんこんサラダ 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 出し巻き玉子 &ブロッコリー胡麻和え 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 ジャーマンポテト&マカロニサ ラダ 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 とりつくね&ゴボウサラダ 牛乳					
エネルギー(kcal)	脂質(g)	840	905	760	850	975					
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	24.9	24.5	22.6	20.7	29.9					
カルシウム(mg)		283	274	280	279	288					
朝食 (パン)		パン 豆腐ハンバーグ&フルーツカクテル 牛乳	パン 白身魚フライ&れんこんサラダ 牛乳	パン 出し巻き玉子 &ブロッコリー胡麻和え 牛乳	パン ジャーマンポテト&マカロニサ ラダ 牛乳	パン とりつくね&ゴボウサラダ 牛乳	パン ミートオムレツ&バナナ 牛乳	パン ハムステーキ&ポテトサラダ 牛乳			
エネルギー(kcal)	脂質(g)	684	748	602	691	813	648	706			
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	22.6	22.2	20.0	18.2	27.4	19.3	18.4			
カルシウム(mg)		322	313	322	315	325	324	307			
昼食A		ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉のソテー ステーキソース コーンサラダ 春巻	ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉おろしポン酢 ブロッコリーの明太チーズサラダ 金平ごぼう	ご飯 (330g) 味噌汁 ブリのレモン醤油漬け焼き 胡瓜とツナの酢の物 揚げたこやし	ご飯 (330g) 味噌汁 トンテキ 大根なます ビーフン炒め	ご飯 (330g) 味噌汁 肉団子の黒酢炒め カリフラワーのカレマヨ和え 厚揚げの煮物	ご飯 (330g) 味噌汁 油淋鶏 ツナマヨごぼうサラダ じゃが芋の金平	ご飯 (330g) かきたま汁 味噌カツ アスパラの生姜醤油和え もやしとニラの炒め物			
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1114	990	1096	1024	1101	1204	1035			
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	37.6	28.6	34.9	37.2	26.8	36.1	31.1			
カルシウム(mg)		163	244	222	192	231	175	169			
昼食B		ご飯 (170g) 冷やし中華 コーンサラダ 春巻	ご飯 (330g) 味噌汁 かぼちゃひき肉フライ&カレーコロッケ ブロッコリーの明太チーズサラダ 金平ごぼう	ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉のチリソース炒め 胡瓜とツナの酢の物 揚げたこやし	ご飯 (330g) 味噌汁 ヒレカツ 大根なます ビーフン炒め	ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉の韓国風野菜炒め カリフラワーのカレマヨ和え 厚揚げの煮物					
エネルギー(kcal)	脂質(g)	997	1007	1046	1020	1114					
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	28.2	22.7	31.8	28.4	31.1					
カルシウム(mg)		159	236	184	184	222					
夕食A		ご飯 (330g) 味噌汁 サバの塩麹焼き いんげんの海苔和え 里芋のそぼろ煮	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉の竜田揚げ ビーンズサラダ 高野豆腐煮	ご飯 (330g) コンソメスープ 牛肉とアスパラの黒胡椒ソテー チョレギサラダ 豆腐のひき肉包み揚げ	ご飯 (330g) 味噌汁 エビミックスフライ&カニクリームコロッケ れんこんマヨコーンと和え ひじき煮	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉のソテー オーロラソース 白菜の胡麻ゆかり和え マヨたま包み揚	ご飯 (330g) 味噌汁 肉じゃが ほうれん草のビーナッツ和え チキンナゲット	ご飯 (330g) 味噌汁 親子煮 大根サラダ コロッケ カレー			
エネルギー(kcal)	脂質(g)	996	1211	970	1057	979	963	950			
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	37.2	32.6	28.8	22.9	37.6	32.9	35.0			
カルシウム(mg)		188	226	234	267	186	218	216			
夕食B		ご飯 (330g) 味噌汁 チキン南蛮 いんげんの海苔和え 里芋のそぼろ煮	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉の旨辛炒め ビーンズサラダ 高野豆腐煮	ご飯 (330g) コンソメスープ 煮込みハンバーグ チョレギサラダ 豆腐のひき肉包み揚げ	ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉のゆず胡椒焼き れんこんマヨコーンと和え ひじき煮	<p>祝前日の夕食および土日祝のご予約は、 水曜日 13:00までに売店にて 食券をお買い求めください。 ご不明な点は売店までお問い合わせください。</p>					
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1079	957	1128	976						
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	28.9	33.5	33.3	35.2						
カルシウム(mg)		186	178	479	223						

*仕入れの都合により一部メニューが変更する場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

週間献立表



		10月14日 月	10月15日 火	10月16日 水	10月17日 木	10月18日 金	10月19日 土	10月20日 日
朝食 (ご飯)			ご飯 (330g) 味噌汁 ハッシュドポテト&みかん缶 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 肉団子&豆乳サラダ 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 ウインナー &ブロッコリー胡麻和え 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 チーズオムレツ &春雨サラダ 牛乳		
エネルギー(kcal)	脂質(g)		889 19.3	904 21.5	916 27.0	819 15.1		
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)		19.5 1.4	26.0 3.1	24.3 2.7	21.7 2.8		
カルシウム(mg)			273	309	283	329		
朝食 (パン)		パン ベイクドエッグ&フライドポテト 牛乳	パン ハッシュドポテト&みかん缶 牛乳	パン 肉団子&豆乳サラダ 牛乳	パン ウインナー &ブロッコリー胡麻和え 牛乳	パン チーズオムレツ &春雨サラダ 牛乳	パン 白身魚フライ&りんご 牛乳	パン ハムカツ&ブロッコリーマヨコーン 牛乳
エネルギー(kcal)	脂質(g)	694 26.0	731 26.7	744 28.8	761 34.3	659 22.5	693 24.4	740 31.9
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	18.1 0.7	17.0 0.2	23.6 1.9	22.0 1.5	19.2 1.6	21.1 0.6	20.1 1.0
カルシウム(mg)		311	308	345	322	364	315	326
昼食A		ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉チャブチ キャベツのマスタードマヨ和え かぼちゃ天ぷら	ご飯 (330g) すまし汁 さわらの胡麻味噌焼き オクラとエノキの和えもの 大根と竹輪の煮物	ご飯 (330g) 味噌汁 揚げ豚ネギポン酢 もやしのナムル 出し巻き玉子	ご飯 (330g) 味噌汁 肉団子の中華野菜あんかけ たまごサラダ 小籠包	ご飯 (330g) 味噌汁 サバの幽庵焼き いんげんのおかかマヨ和え ミニエビカツ	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉の天ぷら 黒酢あんかけ 明太マカロニサラダ 大根のそぼろあんかけ	味噌汁 牛丼 大根サラダ 温泉たまご
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1193 43.7	954 20.1	1116 42.5	1026 31.3	1023 37.4	1117 36.9	1144 38.2
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	22.8 3.6	39.8 4.5	39.8 3.5	27.6 5.4	29.1 3.0	33.6 3.5	33.0 4.0
カルシウム(mg)		204	222	163	191	175	164	211
昼食B			ご飯 (330g) すまし汁 ささみチーズフライ オクラとエノキの和えもの 大根と竹輪の煮物	ポークカレー もやしのナムル 出し巻き玉子	ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉のガリバター炒め たまごサラダ 小籠包	ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ いんげんのおかかマヨ和え ミニエビカツ		
エネルギー(kcal)	脂質(g)		979 23.8	999 27.8	1132 47.0	1039 32.2		
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)		29.3 4.3	28.1 5.0	30.7 3.8	29.7 3.6		
カルシウム(mg)			244	171	177	183		
夕食A		ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め ブロッコリーのごまドレ和え 肉詰めいなり	ご飯 (330g) 牛肉と豆腐のチゲ ベーコンサラダ ホタテフライ	ご飯 (330g) 味噌汁 白身魚のムニエル タルトソース 大根の梅風味和え ナポリタン	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉の柳川風 しろ菜の辛子醤油和え グラタンフライ エビ風味	ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 キャベツのキムチ和え ミニメンチカツ	ご飯 (330g) すまし汁 鶏肉と野菜の味噌炒め コーンサラダ ミニ串カツ	ご飯 (330g) 味噌汁 豚豚 チンゲン菜のナムル 揚げシューマイ
エネルギー(kcal)	脂質(g)	910 32.4	955 38.9	913 28.6	906 35.4	996 39.9	921 30.6	957 31.7
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	34.8 4.6	35.2 1.9	35.6 3.8	34.0 4.4	29.0 4.8	32.6 3.2	35.5 3.3
カルシウム(mg)		196	344	185	215	203	179	223
夕食B			ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉の甘辛炒め ベーコンサラダ ホタテフライ	ご飯 (330g) 味噌汁 中津唐揚げ 大根の梅風味和え ナポリタン	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉のチーズマヨ焼き しろ菜の辛子醤油和え グラタンフライ エビ風味	<p>祝前日の夕食および土日祝のご予約は、 水曜日 13:00までに売店にて 食券をお買い求めください。 ご不明な点は売店までお問い合わせください。</p>		
エネルギー(kcal)	脂質(g)		1093 40.6	1113 38.4	1205 48.8			
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)		30.2 3.0	35.0 4.5	40.5 2.5			
カルシウム(mg)			205	166	226			

*仕入れの都合により一部メニューが変更する場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

週間献立表



		10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
		月	火	水	木	金	土	日
朝食 (ご飯)		ご飯 (330g) 味噌汁 グリルチキン&スパゲティサラダ 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 コーンコロッケ&レンコンサラダ 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 豆腐ハンバーグ&みかん缶 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 出し巻き玉子 &切干大根煮 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 ジャーマンポテト&マカロニサラダ 牛乳		
エネルギー(kcal)	脂質(g)	879	935	836	774	859		
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	24.5	21.2	25.1	21.1	21.0		
カルシウム(mg)		275	269	287	266	276		
朝食 (パン)		パン グリルチキン&スパゲティサラダ 牛乳	パン コーンコロッケ&レンコンサラダ 牛乳	パン 豆腐ハンバーグ&みかん缶 牛乳	パン 出し巻き玉子 &切干大根煮 牛乳	パン ジャーマンポテト&マカロニサラダ 牛乳	パン ミートオムレツ &オレンジ 牛乳	パン ハムステーキ&さつまいもサラダ 牛乳
エネルギー(kcal)	脂質(g)	721	778	675	619	693	649	741
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	22.1	18.9	22.7	18.8	18.2	19.1	18.5
カルシウム(mg)		311	308	323	304	309	328	305
昼食A		ご飯 (330g) 味噌汁 ブリの山椒焼き 白菜とハムのフレンチ和え 茄子の揚げ煮	ご飯 (330g) すまし汁 豚肉の塩だれ焼き アスパラのごま醤油和え 揚げ出し豆腐	ご飯 (330g) 味噌汁 ビーフカツオローソース オクラの梅おかか和え 若竹煮	ご飯 (330g) 味噌汁 八宝菜 チンゲン菜の胡麻ドレ和え 大シューマイ	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉ソテーマヨマスタードソース 小松菜のゆず風味和え ちくわのごま揚げ	ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉のレモンベッパソテー 胡瓜のピリ辛和え レンコン天ぷら	味噌汁 照り焼きチキン丼 グリーンサラダ 豆腐のふわふわ揚げ
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1019	1073	1007	1038	1104	1176	1084
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	34.8	37.4	23.8	35.8	39.6	26.3	37.8
カルシウム(mg)		213	175	202	236	251	191	172
昼食B		ご飯 (330g) 味噌汁 チキンカツ 和風ソース 白菜とハムのフレンチ和え 茄子の揚げ煮	ご飯 (330g) すまし汁 豚肉と茄子のピリ辛味噌炒め アスパラのごま醤油和え 揚げ出し豆腐	ご飯 (170g) ミートスパゲティ オクラの梅おかか和え 若竹煮	ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ チンゲン菜の胡麻ドレ和え 大シューマイ	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉のおろしポン酢かけ 小松菜のゆず風味和え ちくわのごま揚げ		
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1052	1028	914	1107	1002		
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	27.0	29.1	27.8	36.4	35.8		
カルシウム(mg)		183	191	185	214	263		
夕食A		ご飯 (330g) 味噌汁 牛すき煮 ほうれん草のおかか和え フライドポテト	わかめご飯 (330g) 味噌汁 イカフライ&アジフライ ブロッコリーのピーナッツ和え レモン風味スパゲティ	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉のネギマヨ焼き 胡瓜とじゃこの酢の物 山芋短冊揚げ	ご飯 (330g) 味噌汁 肉団子の野菜トマトソース ほうれん草のなめたけ和え 肉詰めいなり	ご飯 (330g) 味噌汁 白身魚の磯辺天ぷら 春菊の胡麻マヨ和え 筍のおかか煮	ご飯 (330g) 味噌汁 豚バラ大根 オクラのおろし醤油和え 揚げギョーザ	ご飯 (330g) 味噌汁 ブルコギ レンコンの梅風味和え サケのなかおちカツ
エネルギー(kcal)	脂質(g)	949	934	1006	952	972	1036	936
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	31.0	29.6	37.3	28.8	37.4	31.1	30.0
カルシウム(mg)		349	171	173	257	243	207	197
夕食B		ご飯 (330g) 味噌汁 ハンバーグ おろしポン酢 ほうれん草のおかか和え フライドポテト	わかめご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉のチーズ照り焼き ブロッコリーのピーナッツ和え レモン風味スパゲティ	ご飯 (330g) 味噌汁 豚キムチ 胡瓜とじゃこの酢の物 山芋短冊揚げ	ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉ともやしのピリ辛炒め ほうれん草のなめたけ和え 肉詰めいなり	<p>祝前日の夕食および土日祝のご予約は、 水曜日 13:00までに売店にて 食券をお買い求めください。 ご不明な点は売店までお問い合わせください。</p>		
エネルギー(kcal)	脂質(g)	962	1035	1040	1095			
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	28.0	40.0	31.5	31.5			
カルシウム(mg)		488	240	204	233			

*仕入れの都合により一部メニューが変更する場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

週間献立表



		10月28日 月	10月29日 火	10月30日 水	10月31日 木	11月1日 金	11月2日 土	11月3日 日			
朝食 (ご飯)		ご飯 (330g) 味噌汁 肉団子&たまごサラダ 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 ウインナー&ポテトサラダ 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 ハッシュドポテト&バイン缶 牛乳	ご飯 (330g) 味噌汁 オムレツ&マカロニサラダ 牛乳						
エネルギー(kcal)	脂質(g)	878	895	897	836	16.9					
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	25.0	23.2	19.4	22.1	2.6					
カルシウム(mg)		289	267	273	272						
朝食 (パン)		パン 肉団子&たまごサラダ 牛乳	パン ウインナー&ポテトサラダ 牛乳	パン ハッシュドポテト&バイン缶 牛乳	パン オムレツ&マカロニサラダ 牛乳						
エネルギー(kcal)	脂質(g)	720	737	739	678	24.3					
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	22.5	21.0	17.0	19.4	1.4					
カルシウム(mg)		325	306	309	314						
昼食A		ご飯 (330g) 味噌汁 ポークチャップ もやしのポン酢和え 揚げワントン	ご飯 (330g) 味噌汁 ミンチカツ 菜の花のごまドレ和え 小籠包	ご飯 (330g) 味噌汁 アジの南蛮漬け ブロッコリーのおろし醤油和え れんこん金平	ご飯 (330g) すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き 和風サラダ イカの天ぷら						
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1075	1046	1036	1102	39.0					
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	34.5	28.7	44.2	40.7	3.4					
カルシウム(mg)		175	227	228	182						
昼食B		ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉のレモンペッパーソテー もやしのポン酢和え 揚げワントン	味噌汁 マーボー丼 菜の花のごまドレ和え 小籠包	ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉の梅マヨ焼き ブロッコリーのおろし醤油和え れんこん金平	すまし汁 豚肉スタミナ丼 和風サラダ イカの天ぷら						
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1050	1094	1010	982	28.2					
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	32.7	35.5	37.9	32.4	3.8					
カルシウム(mg)		191	347	192	192						
夕食A		ご飯 (330g) 味噌汁 サバの竜田揚げ ほうれん草の白和え ツナ大根	ご飯 (330g) 味噌汁 ポークソテー照りマヨソース 白菜の青じそ風味和え ホタテフライ	ご飯 (330g) 味噌汁 ロールキャベツ コーンマヨサラダ グラタンフライ エビ風味	ハロウィンイベントメニュー						
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1140	973	906		34.4					
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	36.9	41.9	28.6		4.7					
カルシウム(mg)		225	193	183							
夕食B		ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉の香草チーズ焼き ほうれん草の白和え ツナ大根	ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉のカレー炒め 白菜の青じそ風味和え ホタテフライ	ご飯 (330g) 味噌汁 牛焼肉炒め コーンマヨサラダ グラタンフライ エビ風味		<p>祝前日の夕食および土日祝のご予約は、 水曜日 13:00までに売店にて 食券をお買い求めください。 ご不明な点は売店までお問い合わせください。</p>					
エネルギー(kcal)	脂質(g)	980	1032	1218							
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	39.3	36.8	27.6					3.4		
カルシウム(mg)		287	219	204							

*仕入れの都合により一部メニューが変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。