Weekly Menu

2026年
11月8日～11月14日

事業所名

写真は◆印のお料理のイメージです。

	11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	
								
朝食和	御飯 厚焼き玉子 五目豆 ふりかけ みそ汁	御飯 半熟目玉焼き 納豆 みそ汁	御飯 ミニバーグ 菜の花お浸し ふりかけ みそ汁	御飯 洋風玉子焼き チンゲン菜旨塩和え みそ汁	御飯 鰆西京漬け 大根とツナ煮物 ふりかけ みそ汁	御飯 アンサンブルエッグ マカロニサラダ みそ汁	御飯 スクランブル ベーコン みそ汁	朝食和
朝食洋	パン 厚焼き玉子 五目豆 ジャム、マーガ 牛乳	パン 半熟目玉焼き 大豆トマト煮 ジャム、マーガ 牛乳	パン ミニバーグ 菜の花お浸し ジャム、マーガ 牛乳	パン 洋風玉子焼き チンゲン菜旨塩和え ジャム、マーガ 牛乳	パン じゃが芋ひき肉炒め 大根とツナ煮物 ジャム、マーガ 牛乳	パン アンサンブルエッグ マカロニサラダ ジャム、マーガ 牛乳	パン スクランブル ベーコン ジャム、マーガ 牛乳	朝食洋
昼食	御飯 ◆メンチカツ ハムマカロニソテー デザート みそ汁	御飯 ◆豚肉ともやしの炒め物 冬瓜の含め煮 カリフラワーの胡麻マヨ和え みそ汁	◆味噌ラーメン 揚げ豆腐きのこあん ナムル デザート	★サーモンちらし 竹輪炒り煮 白和え すまし汁	御飯 和風ハンバーグ がんもとふきの煮物 白菜の生姜醤油和え みそ汁	◆ハヤシライス チーズはんぺんフライ サラダ スープ	きのこ炊き込み御飯 ◆ほっけ塩焼き 里芋そぼろあん おくらの和え物 みそ汁	昼食
夕食	御飯 チキンカルボナーラソース ジャーマンポテト マリネ スープ	御飯 黒むつの粕漬け焼き さつま芋煮 冷奴 みそ汁	御飯 牛肉と厚揚煮 金平ごぼう ほうれん草の錦糸和え みそ汁	御飯 ◆かに玉黒酢あんかけ もやし炒め 蒸し鶏辛子和え スープ	御飯 ◆豚肉チンジャオ炒め 南瓜煮 カブの酢の物 みそ汁	御飯 ★カレイ黒コショーだれ 大根煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁	御飯 鶏肉辛味噌炒め 蓮根炒り煮 ちんげん菜の胡麻和え すまし汁	夕食
和	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1605 kcal 脂質 41.2 g たんぱく質 58.1 g 塩分 9.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1522 kcal 脂質 41.3 g たんぱく質 47.2 g 塩分 9.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1531 kcal 脂質 41.1 g たんぱく質 71.4 g 塩分 9.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1656 kcal 脂質 45.7 g たんぱく質 56.0 g 塩分 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1652 kcal 脂質 46.3 g たんぱく質 56.0 g 塩分 9.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1530 kcal 脂質 37.8 g たんぱく質 56.6 g 塩分 9.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1602 kcal 脂質 52.2 g たんぱく質 55.1 g 塩分 9.4 g	和
洋	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1542 kcal 脂質 49.8 g たんぱく質 55.8 g 塩分 8.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1470 kcal 脂質 44.6 g たんぱく質 45.4 g 塩分 9.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1514 kcal 脂質 42.5 g たんぱく質 71.2 g 塩分 9.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1637 kcal 脂質 56.6 g たんぱく質 56.5 g 塩分 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1558 kcal 脂質 48.5 g たんぱく質 55.4 g 塩分 9.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1464 kcal 脂質 45.8 g たんぱく質 53.6 g 塩分 9.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1622 kcal 脂質 62.7 g たんぱく質 55.3 g 塩分 9.4 g	洋