

# Weekly Menu

	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)				
<b>定食A</b> Lunch A 	【魚の日】さばの文化干し					白身魚のフリット すりおろしキャロットソース					ますのねぎ塩こうじ漬け焼き					プリの煮おろしかけ					白身魚のマヨネーズチーズ焼き									
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
	782	29.5	33.4	85.7	5.1	679	20.3	20.9	103.4	2.7	554	22.4	9.1	95.8	2.5	611	24.6	16.4	87.7	2.7	699	22.0	27.2	94.5	2.9					
<b>定食B</b> Lunch B 	麦の穂三元豚コースとんかつ おろしぼん酢					【世界の料理10月】 韓国ヤンニョムチキン					1/2日分の野菜(175グラム)と 茹で豚のあんかけ					グラタン ハンバーグ					鶏もも焼きのレモンソース									
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
	653	15.1	18.3	110.1	4.5	813	30.9	23.6	120.7	5.9	704	19.5	26.3	100.9	2.9	750	26.6	25.2	107.0	4.6	780	40.2	26.9	96.7	4.2					
<b>丼</b> Rice bowl 	赤のあんかけ炒飯&揚げ餃子					豚肉の卵とし丼					チキンカツの甘辛だれ丼					豚肉の味噌炒め丼					のり丼									
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
	615	15.1	13.2	110.9	4.7	636	21.3	15.8	103.7	2.7	588	14.2	10.9	111.1	1.9	587	20.4	14.4	96.4	1.8	651	18.2	18.8	102.7	3.8					
<b>ライブ</b> Live 	こんがり鶏チャーシュー 香味つけ麺					ミックスグリル					とろーりオムカレー &黒毛和牛メンチカツ					グリルチキン油淋鶏ソース					【日本全国味めぐり】 仙台 麻婆豆腐焼きそば									
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
	601	30.6	14.3	84.0	7.4	789	32.7	28.3	103.9	4.6	811	16.8	32.4	116.2	4.1	739	31.2	22.6	105.5	3.9	800	34.0	33.5	88.5	6.6					
<b>日替カレー</b> Curry 	牛すじカレー					ダブル肉入りココロックカレー					白身魚フライカレー					海老かつカレー					タイ風グリーンカレー									
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
	566	19.0	11.2	102.3	4.4	794	13.0	23.8	136.6	4.8	604	14.6	14.9	105.5	3.7	642	14.9	16.3	111.2	3.2	547	15.3	14.5	91.7	1.8					
<b>日替麺</b> Noodle 	高菜とんこつラーメン					【瀬戸内グルメ】 広島 尾道ラーメン					【麺対決!】 札幌 味噌らーめん					味玉塩らーめん					スタミナラーメン									
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
	627	24.3	19.9	83.0	11.7	562	18.7	20.1	72.9	5.3	721	22.5	29.9	87.4	7.4	514	24.2	10.8	75.3	7.2	524	21.2	12.6	77.8	8.5					
<b>パスタ</b> Pasta 	明太子クリームソース					明太子クリームソース					明太子クリームソース					明太子クリームソース					明太子クリームソース									
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
	485	18.6	12.2	71.6	3.3	485	18.6	12.2	71.6	3.3	485	18.6	12.2	71.6	3.3	485	18.6	12.2	71.6	3.3	485	18.6	12.2	71.6	3.3					

定休日