

11月

第2・3週

11月5日 月		11月6日 火		11月7日 水		11月8日 木		11月9日 金		
夕食	ごはん	さつまいもごはん		ごはん		ごはん				
	牛肉のかわりソース煮	みぞれチキン		豚とキャベツの和風味噌炒め		ボンから		肉味噌温玉丼		
	小松菜からし和え	高野五目煮		里芋そぼろ煮		ブロッコリー干しエビナムル		わかめとえのきのボン酢和え		
	デザート	デザート		デザート		デザート		デザート		
	汁物	汁物		汁物		汁物		汁物		
	エネルギー	757 kcal	エネルギー	1082 kcal	エネルギー	984 kcal	エネルギー	1010 kcal	エネルギー	705 kcal
	たんぱく質	19.8 g	たんぱく質	38.2 g	たんぱく質	30.3 g	たんぱく質	31.8 g	たんぱく質	26.7 g
	脂質	24.9 g	脂質	37 g	脂質	34 g	脂質	39.1 g	脂質	17.8 g
	食塩	4.5 g	食塩	5.5 g	食塩	5.1 g	食塩	6.2 g	食塩	4.4 g
11月12日 月		11月13日 火		11月14日 水		11月15日 木		11月16日 金		
夕食	高菜ごはん	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		
	だご汁	照りマヨチキン		牛肉の甘辛炒め		もちもちハンバーグ		カキフライ		
	カニ酢の物	ハムもやし中華和え		けんちん味噌煮		鶏と玉葱のチリソース		蓮根カレーマヨサラダ		
	デザート	デザート		デザート		デザート		デザート		
		汁物		汁物		汁物		汁物		
	エネルギー	740 kcal	エネルギー	948 kcal	エネルギー	955 kcal	エネルギー	885 kcal	エネルギー	973 kcal
	たんぱく質	24.2 g	たんぱく質	36.9 g	たんぱく質	24 g	たんぱく質	30.5 g	たんぱく質	24.1 g
	脂質	16.5 g	脂質	36.5 g	脂質	33.4 g	脂質	23.4 g	脂質	32.8 g
	食塩	6.1 g	食塩	3.7 g	食塩	3.8 g	食塩	3.7 g	食塩	3 g

- お持ち帰りの場合は前日、当日にでもお持ち帰り用**保冷バック**をご自分で用意して、事務所へお持ちください
そして当日20:00までに直接レストラン(内線電話#1005外線電話075-525-2346)までご連絡ください
- アレルギー等ある場合の代替メニュー(カレー)は3日前までにレストランにご連絡ください