



週間献立表 WEEKLY MENU



10月7日 月Mon.		10月8日 火Tur.		10月9日 水Wed.		10月10日 木Thur.		10月11日 金Fri.		10月12日 土Sat.		10月13日 日Sun.				
主菜 Main dish A	白身魚フライ タルタルソース	490円	主菜 Main dish A	牛肉コロッケ	490円	主菜 Main dish A	鯖の味噌煮	490円	主菜 Main dish A	和風おろし ハンバーグ	490円	主菜 Main dish A	白身魚フライ タルタルソース	490円		
	Deep-fried white fish with tartar sauce			Beef croquette			Simmered mackerel with miso			Grilled hamburger steak with grated radish & ponzu			Deep-fried white fish with tartar sauce		Teriyaki mackerel	
	魚 小麦 卵 大豆 乳			牛肉 小麦 卵 大豆 乳			鯖 大豆 小麦 卵			魚 小麦 大豆 卵			魚 小麦 卵 大豆 乳		鯖 小麦 大豆 卵	
	エネルギー	406		エネルギー	345		エネルギー	282		エネルギー	343		エネルギー	406		
	たんぱく質	脂質	14.6	26.5	たんぱく質	脂質	7.2	14.5	たんぱく質	脂質	13.4	17.8	たんぱく質	脂質	14.6	26.5
	塩分	炭水化物	1.8	27.2	塩分	炭水化物	1.2	46.5	塩分	炭水化物	1.1	32.1	塩分	炭水化物	1.8	27.2
昼食 Main dish B	豚肉の青椒肉絲風	490円	昼食 Main dish B	鯖の レモンペッパー焼き	490円	昼食 Main dish B	鶏肉の唐揚げ	530円	昼食 Main dish B	豚肉のねぎ塩炒め	490円	昼食 Main dish B	豚肉の味噌焼き	490円		
	Stir-fried shredded pork and vegetables with oyster sauce			Grilled sierra with lemon & pepper			Deep-fried chicken			Stir-fried pork and vegetables with green onion & salt sauce			Deep-fried horse mackerel & Pumpkin croquette		Grilled pork with miso	
	豚肉 牡蠣 大豆 小麦 鶏肉			魚 大豆			鶏肉 小麦 卵 大豆			豚肉 大豆 小麦			魚 小麦 卵 大豆 乳 牛肉		豚肉 大豆 小麦	
	エネルギー	180		エネルギー	241		エネルギー	387		エネルギー	277		エネルギー	174		
	たんぱく質	脂質	14.1	6.7	たんぱく質	脂質	20.8	15.6	たんぱく質	脂質	12.8	11.1	たんぱく質	脂質	13.1	9.7
	塩分	炭水化物	1.7	16.3	塩分	炭水化物	1.3	2.3	塩分	炭水化物	1.5	17.0	塩分	炭水化物	1.7	7.0
丼 Bowl	鶏天チリソース丼	490円	丼 Bowl	麻婆豆腐丼	490円	丼 Bowl	オムハヤシ	490円	丼 Bowl	カツ丼	490円	丼 Bowl	鶏の照り焼き丼	490円		
	Chicken tempura with chili sauce bowl			Mapo tofu bowl			Hashed pork and omelette			Deep-fried pork cutlet rice bowl			Dried curry		Teriyaki chicken bowl	
	鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 ごま 豚肉			大豆 鶏肉 小麦 豚肉			卵 豚肉 乳 小麦 大豆 りんご パナ			豚肉 小麦 卵 大豆 魚 鯖 りんご			鶏肉 卵 大豆		鶏肉 大豆 小麦	
	エネルギー	567		エネルギー	528		エネルギー	632		エネルギー	616		エネルギー	544		
	たんぱく質	脂質	16.3	14.1	たんぱく質	脂質	19.5	11.5	たんぱく質	脂質	20.1	19.3	たんぱく質	脂質	19.8	12.0
	塩分	炭水化物	1.5	88.1	塩分	炭水化物	1.6	82.5	塩分	炭水化物	2.6	86.7	塩分	炭水化物	1.7	83.7
夕食 Main dish A	タンドリーポーク	490円	夕食 Main dish A	煮込みハンバーグ	490円	夕食 Main dish A	豚天おろしポン酢	490円	夕食 Main dish A	チキンカツ	490円	夕食 Main dish A	麻婆豆腐	490円		
	Tandoori pork			Simmered hamburg steak with demi-glace sauce			Pork tempura with grated radish & ponzu			Chicken cutlet			Mapo tofu		Beef croquette	
	豚肉 大豆 小麦 乳 鶏肉			牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳			豚肉 小麦 大豆 卵			鶏肉 小麦 卵 大豆			大豆 鶏肉 小麦 豚肉		牛肉 小麦 卵 大豆 乳	
	エネルギー	191		エネルギー	336		エネルギー	248		エネルギー	404		エネルギー	283		
	たんぱく質	脂質	11.9	13.6	たんぱく質	脂質	12.8	19.2	たんぱく質	脂質	20.1	27.9	たんぱく質	脂質	23.2	15.5
	塩分	炭水化物	1.7	1.0	塩分	炭水化物	2.0	27.9	塩分	炭水化物	1.3	16.1	塩分	炭水化物	2.5	11.5
夕食 Main dish B	鶏天おろしポン酢	530円	夕食 Main dish B	白身魚天ぷら チリソース	490円	夕食 Main dish B	八宝菜	490円	夕食 Main dish B	豚肉の生姜焼き	490円	夕食 Main dish B	鶏肉の磯辺天ぷら	530円		
	Chicken tempura with grated radish & ponzu			White fish tempura with chili sauce			Happosai : Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce			Grilled pork with ginger			Chicken tempura with green laver		Yakiniku style stir-fried pork and vegetables	
	鶏肉 小麦 大豆 卵			魚 小麦 大豆 卵 鶏肉 乳 ごま 豚肉			豚肉 海老 いか 小麦 大豆 牛肉 鶏肉 じゃがいも			豚肉 大豆 小麦			鶏肉 小麦 大豆 卵		豚肉 大豆 小麦	
	エネルギー	323		エネルギー	159		エネルギー	128		エネルギー	185		エネルギー	317		
	たんぱく質	脂質	16.5	22.1	たんぱく質	脂質	11.5	7.0	たんぱく質	脂質	12.1	8.9	たんぱく質	脂質	16.3	22.0
	塩分	炭水化物	1.2	12.3	塩分	炭水化物	1.0	12.1	塩分	炭水化物	1.8	11.8	塩分	炭水化物	0.6	10.6
麺 Noodle	かけうどん/そば	300円	麺 Noodle	かけうどん/そば	300円	麺 Noodle	かけうどん/そば	300円	麺 Noodle	かけうどん/そば	300円	麺 Noodle	かけうどん/そば	300円		
	Kake Udon / Soba			Kake Udon / Soba			Kake Udon / Soba			Kake Udon / Soba			Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba	
	小麦 そば 大豆 魚			小麦 そば 大豆 魚			小麦 そば 大豆 魚			小麦 そば 大豆 魚			小麦 そば 大豆 魚		小麦 そば 大豆 魚	
	エネルギー	299		エネルギー	299		エネルギー	299		エネルギー	299		エネルギー	299		
	たんぱく質	脂質	8.6	1.0	たんぱく質	脂質	8.6	1.0	たんぱく質	脂質	8.6	1.0	たんぱく質	脂質	8.6	1.0
	塩分	炭水化物	4.0	61.0	塩分	炭水化物	4.0	61.0	塩分	炭水化物	4.0	61.0	塩分	炭水化物	4.0	61.0
カレー Curry	カレーライス	400円	カレー Curry	カレーライス	400円	カレー Curry	カレーライス	400円	カレー Curry	カレーライス	400円	カレー Curry	カレーライス	400円		
	Curry rice			Curry rice			Curry rice			Curry rice			Curry rice		Curry rice	
	小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 じゃがいも パナ 山芋			小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 じゃがいも パナ 山芋			小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 じゃがいも パナ 山芋			小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 じゃがいも パナ 山芋			小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 じゃがいも パナ 山芋		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 じゃがいも パナ 山芋	
	エネルギー	499		エネルギー	499		エネルギー	499		エネルギー	499		エネルギー	499		
	たんぱく質	脂質	7.0	11.7	たんぱく質	脂質	7.0	11.7	たんぱく質	脂質	7.0	11.7	たんぱく質	脂質	7.0	11.7
	塩分	炭水化物	2.7	88.2	塩分	炭水化物	2.7	88.2	塩分	炭水化物	2.7	88.2	塩分	炭水化物	2.7	88.2

食欲の秋！実りの秋！秋には美味しい食材がたくさん出回ります。中でも果物が好きな方も多いのではないのでしょうか。果物にはブドウ糖・果糖・ショ糖などの糖質が含まれており、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となります。しかし果物の過剰摂取は中性脂肪の増加や肥満、糖代謝異常をきたすおそれがあるので、食べ過ぎには注意が必要です。

■1日の目安量：200g

果物200gの目安 バナナ2本 柿2個 ぶどう1房 りんご1個 みかん2個 キウイフルーツ2個

■糖尿病の方の1日の目安量：1単位（80kcal）

1単位（80kcal）の目安 バナナ1本 柿1個 ぶどう10～15粒 りんご1/2個 みかん2個 キウイフルーツ1個半



※都合により献立を変更させていただく場合があります。



株式会社 メフォス