



# 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.									
昼食	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	主菜 Main dish A	牛肉コロッケ 490円	Beef croquette	主菜 Main dish A	鯖の味噌煮 490円	Simmered mackerel with miso	主菜 Main dish A	白身魚天ぷら 野菜甘酢あんかけ 490円	White fish tempura with sweet and sour vegetable sauce	主菜 Main dish A	和風おろし ハンバーグ 490円	Grilled hamburger steak with grated radish & ponzu	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	主菜 Main dish A	鯖の照り焼き 490円	Teriyaki mackerel
	魚 小麦 卵 大豆 乳	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 14.4 17.9	たんぱく質 脂質 11.5 7.0	たんぱく質 脂質 13.4 17.8	たんぱく質 脂質 14.6 26.5	たんぱく質 脂質 22.9 19.0	たんぱく質 脂質 22.9 19.0	たんぱく質 脂質 11.5 7.0	たんぱく質 脂質 13.4 17.8	たんぱく質 脂質 14.6 26.5	たんぱく質 脂質 14.6 26.5	たんぱく質 脂質 22.9 19.0	たんぱく質 脂質 22.9 19.0	たんぱく質 脂質 14.6 26.5	たんぱく質 脂質 14.6 26.5	たんぱく質 脂質 22.9 19.0	たんぱく質 脂質 22.9 19.0	
	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 1.2 16.7	塩分 炭水化物 1.0 17.2	塩分 炭水化物 1.1 32.1	塩分 炭水化物 1.8 27.2	塩分 炭水化物 1.1 32.1	塩分 炭水化物 1.8 27.2	塩分 炭水化物 1.8 27.2	塩分 炭水化物 1.5 19.5	塩分 炭水化物 1.5 19.5	塩分 炭水化物 1.0 17.2	塩分 炭水化物 1.1 32.1	塩分 炭水化物 1.1 32.1	塩分 炭水化物 1.7 7.0	塩分 炭水化物 1.7 7.0	塩分 炭水化物 1.8 27.2	塩分 炭水化物 1.8 27.2	塩分 炭水化物 1.5 19.5	塩分 炭水化物 1.5 19.5	
	主菜 Main dish B	豚肉の青椒肉絲風 490円	Stir-fried shredded pork and vegetables with oyster sauce	主菜 Main dish B	鯖の レモンペッパー焼き 490円	Grilled sierra with lemon & pepper	主菜 Main dish B	鶏肉の唐揚げ 530円	Deep-fried chicken	主菜 Main dish B	豚肉のねぎ塩炒め 490円	Stir-fried pork and vegetables with green onion & salt sauce	主菜 Main dish B	あじフライ& 南瓜コロッケ 490円	Deep-fried horse mackerel & Pumpkin croquette	主菜 Main dish B	豚肉の味噌焼き 490円	Grilled pork with miso	主菜 Main dish B	とんかつ おろしポン酢 490円	Pork outlet with grated radish & ponzu
	魚 小麦 卵 大豆 乳	エネルギー 180	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 22.5 27.4	たんぱく質 脂質 12.8 11.1	たんぱく質 脂質 11.5 11.5	たんぱく質 脂質 13.4 17.8	たんぱく質 脂質 13.1 9.7	たんぱく質 脂質 18.0 23.2	たんぱく質 脂質 11.5 7.0	たんぱく質 脂質 12.8 11.1	たんぱく質 脂質 11.5 11.5	たんぱく質 脂質 11.5 11.5	たんぱく質 脂質 13.1 9.7	たんぱく質 脂質 13.1 9.7	たんぱく質 脂質 13.1 9.7	たんぱく質 脂質 13.1 9.7	たんぱく質 脂質 18.0 23.2	たんぱく質 脂質 18.0 23.2	
	塩分 炭水化物 1.7 16.3	塩分 炭水化物 1.7 16.3	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 1.1 8.7	塩分 炭水化物 1.5 17.0	塩分 炭水化物 0.7 30.3	塩分 炭水化物 1.1 32.1	塩分 炭水化物 0.7 30.3	塩分 炭水化物 1.7 7.0	塩分 炭水化物 1.7 7.0	塩分 炭水化物 1.7 7.0	塩分 炭水化物 0.7 30.3	塩分 炭水化物 0.7 30.3	塩分 炭水化物 1.7 7.0	塩分 炭水化物 1.7 7.0	塩分 炭水化物 1.7 7.0	塩分 炭水化物 1.7 7.0	塩分 炭水化物 1.7 7.0	塩分 炭水化物 1.9 22.7	塩分 炭水化物 1.9 22.7
丼 Bowl	鶏天チリソース丼 490円	Chicken tempura with chili sauce bowl	主菜 Main dish B	麻婆豆腐丼 490円	Mapo tofu bowl	主菜 Main dish B	オムハヤシ 490円	Hashed pork and omelette	主菜 Main dish B	カツ丼 490円	Deep-fried pork cutlet rice bowl	主菜 Main dish B	ドライカレー 490円	Dried curry	主菜 Main dish B	鶏の照り焼き丼 490円	Teriyaki chicken bowl	主菜 Main dish B	かき揚げ丼 490円	Mixed vegetable and shrimp tempura bowl	
魚 小麦 卵 大豆 乳 鶏肉	エネルギー 567	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 15.9 22.3	たんぱく質 脂質 19.1 18.0	たんぱく質 脂質 20.1 19.3	たんぱく質 脂質 16.3 14.1	たんぱく質 脂質 16.3 14.1	たんぱく質 脂質 19.8 12.0	たんぱく質 脂質 20.1 19.3	たんぱく質 脂質 19.1 18.0	たんぱく質 脂質 20.1 19.3	たんぱく質 脂質 20.1 19.3	たんぱく質 脂質 20.1 19.3	たんぱく質 脂質 19.8 12.0	たんぱく質 脂質 19.8 12.0	たんぱく質 脂質 19.8 12.0	たんぱく質 脂質 10.3 9.9	たんぱく質 脂質 10.3 9.9		
塩分 炭水化物 1.5 88.1	塩分 炭水化物 1.5 88.1	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 1.6 90.5	塩分 炭水化物 2.7 97.3	塩分 炭水化物 1.5 88.1	塩分 炭水化物 2.7 97.3	塩分 炭水化物 1.7 83.7	塩分 炭水化物 2.7 97.3	塩分 炭水化物 1.6 90.5	塩分 炭水化物 2.7 97.3	塩分 炭水化物 2.7 97.3	塩分 炭水化物 1.7 83.7	塩分 炭水化物 1.7 83.7	塩分 炭水化物 1.7 83.7	塩分 炭水化物 1.7 83.7	塩分 炭水化物 1.3 95.6	塩分 炭水化物 1.3 95.6		
夕食	主菜 Main dish A	タンドリーポーク 490円	Tandoori pork	主菜 Main dish A	煮込みハンバーグ 490円	Simmered hamburg steak with demi-glace sauce	主菜 Main dish A	豚天おろしポン酢 490円	Pork tempura with grated radish & ponzu	主菜 Main dish A	チキンカツ 490円	Chicken cutlet	主菜 Main dish A	麻婆豆腐 490円	Mapo tofu	主菜 Main dish A	牛肉コロッケ 490円	Beef croquette	主菜 Main dish A	白身魚天ぷら チリソース 490円	White fish tempura with chili sauce
	魚 小麦 卵 大豆 乳 鶏肉	エネルギー 191	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 12.7 15.0	たんぱく質 脂質 20.1 27.9	たんぱく質 脂質 11.9 13.6	たんぱく質 脂質 23.2 15.5	たんぱく質 脂質 7.2 14.5	たんぱく質 脂質 11.5 7.0	たんぱく質 脂質 12.7 15.0	たんぱく質 脂質 20.1 27.9	たんぱく質 脂質 23.2 15.5	たんぱく質 脂質 23.2 15.5	たんぱく質 脂質 23.2 15.5	たんぱく質 脂質 7.2 14.5	たんぱく質 脂質 7.2 14.5	たんぱく質 脂質 7.2 14.5	たんぱく質 脂質 11.5 7.0	たんぱく質 脂質 11.5 7.0	
	塩分 炭水化物 1.7 1.0	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 1.8 13.8	塩分 炭水化物 1.3 16.1	塩分 炭水化物 1.3 16.1	塩分 炭水化物 2.5 11.5	塩分 炭水化物 1.7 1.0	塩分 炭水化物 1.2 46.5	塩分 炭水化物 1.0 12.1	塩分 炭水化物 1.3 16.1	塩分 炭水化物 1.3 16.1	塩分 炭水化物 2.5 11.5	塩分 炭水化物 2.5 11.5	塩分 炭水化物 2.5 11.5	塩分 炭水化物 1.2 46.5	塩分 炭水化物 1.2 46.5	塩分 炭水化物 1.2 46.5	塩分 炭水化物 1.0 12.1	塩分 炭水化物 1.0 12.1	
夕食	主菜 Main dish B	鶏天おろしポン酢 530円	Chicken tempura with grated radish & ponzu	主菜 Main dish B	白身魚天ぷら チリソース 490円	White fish tempura with chili sauce	主菜 Main dish B	八宝菜 490円	Happosai : Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce	主菜 Main dish B	豚肉の生姜焼き 490円	Grilled pork with ginger	主菜 Main dish B	鶏肉の磯辺天ぷら 530円	Chicken tempura with green laver	主菜 Main dish B	豚肉の焼肉風炒め 490円	Yakiniku style stir-fried pork and vegetables	主菜 Main dish B	鶏肉の味噌焼き 530円	Grilled chicken with miso
	魚 小麦 卵 大豆 乳 鶏肉	エネルギー 323	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 8.8 5.2	たんぱく質 脂質 12.1 8.9	たんぱく質 脂質 16.5 22.1	たんぱく質 脂質 16.3 22.0	たんぱく質 脂質 13.2 10.6	たんぱく質 脂質 16.9 13.7	たんぱく質 脂質 12.1 8.9	たんぱく質 脂質 16.3 22.0	たんぱく質 脂質 16.3 22.0	たんぱく質 脂質 16.3 22.0	たんぱく質 脂質 16.3 22.0	たんぱく質 脂質 13.2 10.6	たんぱく質 脂質 13.2 10.6	たんぱく質 脂質 13.2 10.6	たんぱく質 脂質 16.9 13.7	たんぱく質 脂質 16.9 13.7	
	塩分 炭水化物 1.2 12.3	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 1.3 12.3	塩分 炭水化物 0.6 10.6	塩分 炭水化物 0.6 10.6	塩分 炭水化物 1.2 12.3	塩分 炭水化物 1.5 17.0	塩分 炭水化物 1.4 7.9	塩分 炭水化物 1.3 12.3	塩分 炭水化物 0.6 10.6	塩分 炭水化物 0.6 10.6	塩分 炭水化物 0.6 10.6	塩分 炭水化物 0.6 10.6	塩分 炭水化物 1.5 17.0	塩分 炭水化物 1.5 17.0	塩分 炭水化物 1.5 17.0	塩分 炭水化物 1.4 7.9	塩分 炭水化物 1.4 7.9	
麺	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba	
	小麦 そば 大豆 魚	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	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	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	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	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	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	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	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	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	カレーライス 400円	Curry rice	カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice	カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice	カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice	カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice	カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice	カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice	
	小麦 卵 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 46g パナ 山芋	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	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	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	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	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	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	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	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	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 パナナ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 パナナ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