



週間献立表 WEEKLY MENU



9月30日 月Mon.		10月1日 火Tur.		10月2日 水Wed.		10月3日 木Thur.		10月4日 金Fri.		10月5日 土Sat.		10月6日 日Sun.		
昼食	主菜 Main dish A	南瓜コロッケ 490円 Pumpkin croquette 小麦 卵 乳 大豆 牛肉 エネルギー 299 たんぱく質 脂質 4.4 13.1 塩分 炭水化物 0.8 40.7	主菜 Main dish A	和風おろしハンバーグ 490円 Grilled hamburger steak with grated radish & ponzu 牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 343 たんぱく質 脂質 13.4 17.8 塩分 炭水化物 1.1 32.1	主菜 Main dish A	豚肉の味噌天ぷら 490円 Pork tempura with miso 豚肉 大豆 小麦 卵 エネルギー 254 たんぱく質 脂質 13.5 15.7 塩分 炭水化物 1.6 12.7	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 大豆 卵 鶏肉 乳 ごま 豚肉 エネルギー 159 たんぱく質 脂質 11.5 7.0 塩分 炭水化物 1.0 12.1	主菜 Main dish A	鯖の味噌焼き 490円 Grilled sierra with miso 魚 大豆 小麦 卵 エネルギー 277 たんぱく質 脂質 23.2 12.5 塩分 炭水化物 2.2 16.2	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 魚 小麦 大豆 卵 エネルギー 178 たんぱく質 脂質 11.5 7.0 塩分 炭水化物 1.0 17.2	主菜 Main dish A	鯖の塩焼き 490円 Grilled mackerel with salt 鯖 小麦 大豆 卵 エネルギー 306 たんぱく質 脂質 22.3 19.0 塩分 炭水化物 1.3 9.1
	主菜 Main dish B	豚肉の焼肉風炒め 490円 Yakiniku style stir-fried pork and vegetables 豚肉 大豆 小麦 エネルギー 216 たんぱく質 脂質 13.2 10.6 塩分 炭水化物 1.5 17.0	主菜 Main dish B	白身魚フライタルタルソース 490円 Deep-fried white fish with tartar sauce 魚 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 406 たんぱく質 脂質 14.6 26.5 塩分 炭水化物 1.8 27.2	主菜 Main dish B	タンダーリーチキン 530円 Tandoori chicken 鶏肉 大豆 小麦 乳 エネルギー 258 たんぱく質 脂質 17.2 18.4 塩分 炭水化物 1.1 3.4	主菜 Main dish B	八宝菜 490円 Happosai: Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce 豚肉 鶏肉 いか 小麦 大豆 牛肉 鶏肉 味噌 エネルギー 128 たんぱく質 脂質 8.8 5.2 塩分 炭水化物 1.8 11.8	主菜 Main dish B	鶏肉の唐揚げ 530円 Deep-fried chicken 鶏肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 387 たんぱく質 脂質 22.5 27.4 塩分 炭水化物 1.1 8.7	主菜 Main dish B	茄子と豚肉のピリ辛味噌炒め 490円 Stir-fried eggplant and pork with spicy miso 豚肉 大豆 小麦 エネルギー 225 たんぱく質 脂質 9.5 14.0 塩分 炭水化物 1.3 15.4	主菜 Main dish B	鶏天チリソース 530円 Chicken tempura with chili sauce 鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 ごま 豚肉 エネルギー 343 たんぱく質 脂質 16.5 22.0 塩分 炭水化物 1.8 17.0
	丼	カツ丼 490円 Deep-fried pork outlet rice bowl 豚肉 小麦 卵 大豆 魚 鯖 りんご エネルギー 616 たんぱく質 脂質 19.1 18.0 塩分 炭水化物 1.6 90.5	丼	かき揚げ丼 490円 Mixed vegetable and shrimp tempura bowl 海老 小麦 卵 大豆 魚 鯖 りんご エネルギー 527 たんぱく質 脂質 10.3 9.9 塩分 炭水化物 1.3 95.6	丼	かつめし 490円 Katsumeshi 豚肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 690 たんぱく質 脂質 17.3 25.5 塩分 炭水化物 2.3 94.6	丼	鶏の照り焼き丼 490円 Teriyaki chicken bowl 鶏肉 大豆 小麦 エネルギー 544 たんぱく質 脂質 19.8 12.0 塩分 炭水化物 1.7 83.7	丼	回鍋肉丼 490円 Twice-cooked pork bowl 豚肉 鶏肉 落花生 小麦 大豆 エネルギー 433 たんぱく質 脂質 10.1 3.1 塩分 炭水化物 1.2 86.6	丼	親子丼 490円 Chicken and egg bowl 鶏肉 卵 大豆 小麦 鯖 魚 りんご エネルギー 511 たんぱく質 脂質 17.2 9.8 塩分 炭水化物 2.0 83.7	丼	ソースカツ丼 490円 Pork outlet with sauce on rice 豚肉 小麦 大豆 りんご エネルギー 625 たんぱく質 脂質 16.8 16.2 塩分 炭水化物 2.6 99.1
夕食	主菜 Main dish A	あじフライ 490円 Deep-fried horse mackerel 魚 小麦 卵 大豆 エネルギー 256 たんぱく質 脂質 18.6 10.1 塩分 炭水化物 0.7 20.1	主菜 Main dish A	鯖の照り焼き 490円 Teriyaki mackerel 鯖 小麦 大豆 卵 エネルギー 353 たんぱく質 脂質 22.9 19.0 塩分 炭水化物 1.5 19.5	主菜 Main dish A	とんかつ 490円 Pork outlet 豚肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 344 たんぱく質 脂質 17.2 23.2 塩分 炭水化物 0.6 16.7	主菜 Main dish A	豚肉の生姜炒め 490円 Stir-fried pork with ginger 豚肉 大豆 小麦 エネルギー 179 たんぱく質 脂質 19.0 5.5 塩分 炭水化物 1.2 13.4	主菜 Main dish A	豚肉おろしポン酢 490円 Pork tempura with grated radish & ponzu 豚肉 小麦 大豆 卵 エネルギー 248 たんぱく質 脂質 12.7 15.0 塩分 炭水化物 1.8 13.8	主菜 Main dish A	チキンカツ 490円 Chicken outlet 鶏肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 404 たんぱく質 脂質 20.1 27.9 塩分 炭水化物 1.3 16.1	主菜 Main dish A	豚肉の生姜焼き 490円 Grilled pork with ginger 豚肉 大豆 小麦 エネルギー 185 たんぱく質 脂質 12.1 8.9 塩分 炭水化物 1.3 12.3
	主菜 Main dish B	豚肉の味噌焼き 490円 Grilled pork with miso 豚肉 大豆 小麦 エネルギー 174 たんぱく質 脂質 13.1 9.7 塩分 炭水化物 1.7 7.0	主菜 Main dish B	鶏肉の磯辺天ぷら 530円 Chicken tempura with green laver 鶏肉 小麦 大豆 卵 エネルギー 317 たんぱく質 脂質 16.3 22.0 塩分 炭水化物 0.6 10.6	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 豚肉 大豆 小麦 エネルギー 219 たんぱく質 脂質 12.8 11.1 塩分 炭水化物 1.5 17.0	主菜 Main dish B	牛肉コロッケ 490円 Beef croquette 牛肉 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 345 たんぱく質 脂質 7.2 14.5 塩分 炭水化物 1.2 46.5	主菜 Main dish B	鶏肉のレモンペッパー焼き 530円 Grilled chicken with lemon & pepper 鶏肉 大豆 小麦 エネルギー 254 たんぱく質 脂質 15.6 19.4 塩分 炭水化物 1.4 2.2	主菜 Main dish B	イタリアンハンバーグ 490円 Grilled hamburger steak with tomato sauce 牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 313 たんぱく質 脂質 12.9 17.6 塩分 炭水化物 1.3 25.9	主菜 Main dish B	あじフライ 490円 Deep-fried horse mackerel 魚 小麦 卵 大豆 エネルギー 256 たんぱく質 脂質 18.6 10.1 塩分 炭水化物 0.7 20.1
麺	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 塩分 炭水化物 4.0 61.0	麺	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 塩分 炭水化物 4.0 61.0	麺	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 塩分 炭水化物 4.0 61.0	麺	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 塩分 炭水化物 4.0 61.0	麺	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 塩分 炭水化物 4.0 61.0	麺	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 塩分 炭水化物 4.0 61.0	麺	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 塩分 炭水化物 4.0 61.0	
	カレー Curry	カレーライス 400円 Curry rice 小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 山芋 エネルギー 499 たんぱく質 脂質 7.0 11.7 塩分 炭水化物 2.7 88.2	カレー Curry	カレーライス 400円 Curry rice 小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 山芋 エネルギー 499 たんぱく質 脂質 7.0 11.7 塩分 炭水化物 2.7 88.2	カレー Curry	カレーライス 400円 Curry rice 小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 山芋 エネルギー 499 たんぱく質 脂質 7.0 11.7 塩分 炭水化物 2.7 88.2	カレー Curry	カレーライス 400円 Curry rice 小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 山芋 エネルギー 499 たんぱく質 脂質 7.0 11.7 塩分 炭水化物 2.7 88.2	カレー Curry	カレーライス 400円 Curry rice 小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 山芋 エネルギー 499 たんぱく質 脂質 7.0 11.7 塩分 炭水化物 2.7 88.2	カレー Curry	カレーライス 400円 Curry rice 小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 山芋 エネルギー 499 たんぱく質 脂質 7.0 11.7 塩分 炭水化物 2.7 88.2	カレー Curry	カレーライス 400円 Curry rice 小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 山芋 エネルギー 499 たんぱく質 脂質 7.0 11.7 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。

