



＜ご飯メニュー＞		＜カレーメニュー＞	＜うどんメニュー＞
◆固定メニュー	◆日替りメニュー	◆固定メニュー	◆メニュー
・ライス(S or M)	・主菜2種類	カレーライス(SかM)	・はいからうどん(固定)
・みそ汁	・小鉢1種類	・サラダ1種類orコロッケ1個	・ゆで玉子orコロッケ1個
・味付け海苔1P			・小鉢(日替り)
 <p>小鉢1種 主菜2種類</p>		 <p>サラダ1種</p>	 <p>小鉢1種</p>

2017年10月 ※諸事情等により、急遽メニューを変更する事も想定されますが、ご了承頂きます様お願い致します。

火	水	木	金	
3日	4日	5日	6日	 <p>※イメージ画像</p>
<ul style="list-style-type: none"> ●はいからうどん ●コロッケ 1ヶ ●ブロッコリー胡麻和え ※I礼* - 552Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●さわらの西京焼 ●納豆 1P ●きんぴらごぼう ※I礼* - 749Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●ｷﾝの照焼 2ヶ ●いわしの梅煮 2尾 ●ひじき大豆煮 ※I礼* - 688Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●サバの味噌煮 1ヶ ●がんもとつくね煮 ●ほうれん草ごま和え ※I礼* - 711Kcal	
10日	11日	12日	13日	
<ul style="list-style-type: none"> ●ｷﾝのﾄﾏﾄｰｽﾞ 2ヶ ●玉子豆腐 1P ●野菜のピクルス ※I礼* - 714Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●鮭の塩焼き ●ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 甘酢 1ヶ ●切干大根煮 ※I礼* - 598+Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーライス(SかM) ●サラダ ※I礼* - S:556Kcal M:700Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●ｷﾝの照焼 2ヶ ●いわしの梅煮 2尾 ●ひじき大豆煮 ※I礼* - 688Kcal	
17日	18日	19日	20日	 <p>※イメージ画像</p>
<ul style="list-style-type: none"> ●さわらの西京焼 ●ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 甘酢 1ヶ ●きんぴらごぼう ※I礼* - 711Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●ｷﾝのﾄﾏﾄｰｽﾞ 2ヶ ●いわしの梅煮 2尾 ●野菜のピクルス ※I礼* - 695Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●はいからうどん ●ゆで玉子1ヶ ●ポテトサラダ ※I礼* - 547Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●鮭の塩焼き ●納豆 1P ●切干大根煮 ※I礼* - 636Kcal	
24日	25日	26日	27日	
<ul style="list-style-type: none"> ●カレーライス(SかM) ●コロッケ 1ヶ ※I礼* - S:650Kcal M:794Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●サバの味噌煮 1ヶ ●がんもとつくね煮 ●ほうれん草ごま和え ※I礼* - 711Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●ｷﾝの照焼 2ヶ ●冷奴 1P ●ひじき大豆煮 ※I礼* - 743Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●さわらの西京焼 ●ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 甘酢 1ヶ ●きんぴらごぼう ※I礼* - 711Kcal	
31日				
<ul style="list-style-type: none"> ●サバの味噌煮 1ヶ ●がんもとつくね煮 ●ほうれん草ごま和え ※I礼* - 711Kcal				

 ※休んでメンゴちゃん

からだに嬉しい
朝ごはん！

朝ごはんを食べると…！

- 体内時計をリセット！体のリズムを整えて、元気にスタート
- 体温を上げる
- 快便
- 脳を働かせる
- 朝ごはんをとったカロリーは体内で効率よく使われ、
脂肪になりにくい=太りにくく

