		3 Wes	kly Men	u T		寮食		COMPASS
	日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
曜	4日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
**	X	厚揚げの卵炒め	鶏肉団子の甘酢あん	ホウレン草のスクランブルエッグ	温泉玉子	肉入りコロッケ	ミートオムレツ	ピーマン肉詰めフライ
		いんげんと白滝の柚子しょうゆ	ほうれん草とコーンのソテー	里芋の彩りあんかけ	ひじきと大豆の煮物	マカロニサラダ	ベーコン	ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め
Ē	朗	根菜サラダ	スパゲッティーサラダ	ポテトフライ	コーンフレーク	ヨーグルト	チキンスティック	ひじきとくわいのサラダ
1	食	生野菜サラダ・汁物・牛乳	生野菜サラダ・汁物・牛乳	生野菜サラダ・汁物・牛乳	生野菜サラダ・汁物・牛乳	生野菜サラダ・汁物・牛乳	生野菜サラダ・汁物・牛乳	生野菜サラダ・汁物・牛乳
	-	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯
		B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン
	養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	ご飯パン	786 21.3 23.2 126.6 3.6 666 21.2 29.6 80.2 4.7	803 21.4 22.2 128.4 3.1 683 21.3 28.6 86.4 4.2	854 23.3 26.8 143.8 3.3 734 23.2 33.2 86.5 4.4	705 22.3 15.0 127.9 2.6 585 22.2 21.4 77.0 3.7	849 21.6 23.9 132.6 2.5 729 21.5 30.3 95.1 3.6	799 28.2 25.1 123.5 3.5 679 28.1 31.5 81.5 4.6	769 18.0 22.4 129.6 2.6 649 17.9 28.8 84.3 3.7
		kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g
~~	^					5		
	▼ ⁴	鶏肉のマヨ味噌焼き	とんかつ おろしぽん酢	塩ラーメン	ハヤシライス	【立冬】 かまうとう風水餃子	ツナと水菜の和風パスタ	鶏すき煮
<u> </u>	昼	ミックスサラダ	オクラの梅おかか和え	春巻	切干大根のコールスローサラダ	白身魚フライ	さつま芋と大根の煮物	えだ豆とポテトのマヨ和え
1	食	いちご風味大福	ワッフル	プリン	オレンジ	コーヒーゼリー	レモンケーキ	リンゴ
		生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ
		ご飯・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物
栄	養価	E P F C S 778 27.3 28.5 107.5 2.3	E P F C S 791 18.7 18.5 142.7 4.6	E P F C S 1,019 28.5 12.2 198.8 8.8	E P F C S 1,059 21.7 19.0 208.1 3.9	E P F C S 908 21.1 16.6 172.7 6.0	E P F C S 1,194 34.2 25.2 214.0 8.6	E P F C S 947 37.1 27.4 142.7 4.6
*		kcal g g g g	kcal g g g	kcal g g g	kcal g g g	kcal g g g	kcal g g g	kcal g g g
*	ر	肉みそキャベツ	チキンソテー ガーリック醤油風味	豚甘辛炒め	チキンソテー 和風きのこソース	和風おろしハンバーグ	チキンのデミトマやわらか煮	鶏肉の漬け焼き
	9	ポテトの醤油バター風味	栗かぼちゃの含め煮	花野菜のコンソメ煮	キャベツのお浸し	きゅうりともやしのピリ辛和え	 キャベツとハムのコンソメソテー	白菜とツナのポン酢和え
1	食	ぶどうゼリー	カスタードプチケーキ	いちご&みかんゼリー	チョコプチシュー	水餅	ミックスフルーツ	抹茶プチシュー
,	戍	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	 生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ
		ご飯・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物
栄	養価	E P F C S 879 24.3 29.7 132.7 4.4	E P F C S 828 34.1 26.0 118.3 4.8 kcal g g g g	E P F C S 666 20.6 14.2 115.4 3.9	E P F C S 697 24.1 19.4 108.9 3.7	E P F C S 1,025 27.5 15.8 200.2 4.0 kcal g g g g	E P F C S 620 19.3 12.8 111.2 2.6 kcal g g g	E P F C S 654 31.0 9.0 110.3 4.5 kcal g g g g
		kcal g g g	near 9 9 9	kcal g g g	kcal g g g	I real 9 9 9	kcal g g g	near y y y

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量 いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。