

|                                 |  |  |  |  |  |              |                     |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|--------------|---------------------|
| カフェランチ<br>¥500<br>単品スープ<br>¥100 |  |  |  |  | 11月1日<br>(金)                               | 11月2日<br>(土) |                     |
|                                 |  |  |  |  | ごはん  |              | 英進トライアル<br><br>終日休業 |
|                                 |  |  |  |  | チーズインハンバーグ<br>トマトソース                       |              |                     |
|                                 |  |  |  |  | ブロッコリーの<br>ミモザ和え                           |              |                     |
|                                 |  |  |  |  | 南瓜のスープ                                     |              |                     |
| 770kcal                         |  |  |  |  |  |              |                     |
| エネルギー                           |  |  |  |  | (P)26.9 (F)20.7 (塩分) 3.8                   |              |                     |
| アラカルト                           |  |  |  |  | 週替わりカレー・週替わり麺¥400 (各小鉢付き)<br>牛丼¥500 (汁物付き) |              |                     |

|                                 |   |                             |                          |                          |                          |              |
|---------------------------------|---|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|
|                                 | 11月4日<br>(月)                                | 11月5日<br>(火)                | 11月6日<br>(水)             | 11月7日<br>(木)             | 11月8日<br>(金)             | 11月9日<br>(土) |
| カフェランチ<br>¥500<br>単品スープ<br>¥100 | 振替休日  | シェフのおまかせランチ<br>メニューは当日のお楽しみ | ごはん                      | ごはん                      | 温玉鶏そぼろ丼                  |              |
|                                 |   |                             | バジルチキンソテー                | 鮭フライ<br>カニクリームコロッケ       | 肉詰いなり煮                   |              |
|                                 |   |                             | ポテトサラダ                   | 青菜ときのこのお浸し               | 味噌汁                      |              |
|                                 |   |                             | ミネストローネ                  | 野菜スープ                    |                          |              |
| エネルギー                           |   | 785kcal                     | 843kcal                  | 797kcal                  | 739kcal                  |              |
| アラカルト                           |   | (P)16.7 (F)27.1 (塩分) 3.8    | (P)27.8 (F)32.1 (塩分) 1.7 | (P)21.3 (F)27.7 (塩分) 3.3 | (P)32.5 (F)23.2 (塩分) 3.7 |              |
|                                 | 週替わりカレー¥400 週替わり麺¥400 (各小鉢付き) 牛丼¥500 (汁物付き) |                             |                          |                          |                          |              |

|                                 |   |                             |                          |                          |                          |                          |
|---------------------------------|---|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                 | 11月11日<br>(月)                               | 11月12日<br>(火)               | 11月13日<br>(水)            | 11月14日<br>(木)            | 11月15日<br>(金)            | 11月16日<br>(土)            |
| カフェランチ<br>¥500<br>単品スープ<br>¥100 | 麻婆豆腐丼                                       | シェフのおまかせランチ<br>メニューは当日のお楽しみ | ロコモコ丼                    | ごはん                      | ごはん                      | 天丼                       |
|                                 | えび焼売  |                             | アスパラとウインナーの<br>マスタードソテー  | 油淋鶏                      | 白身魚の甘酢あんかけ               | 漬物                       |
|                                 | 中華スープ                                       |                             | コンソメスープ                  | 海藻ソナサラダ                  | 肉じゃが                     | 味噌汁                      |
|                                 |   |                             |                          | もやしとにらのスープ               | かきたま汁                    |                          |
| エネルギー                           | 728kcal                                     | 740kcal                     | 702kcal                  | 704kcal                  | 702kcal                  | 726kcal                  |
| アラカルト                           | (P)23.7 (F)22.4 (塩分) 3.8                    | (P)18.7 (F)22.4 (塩分) 3.2    | (P)25.8 (F)19.7 (塩分) 3.0 | (P)25.7 (F)23.4 (塩分) 2.4 | (P)21.8 (F)17.4 (塩分) 3.4 | (P)15.8 (F)19.8 (塩分) 4.6 |
|                                 | 週替わりカレー¥400 週替わり麺¥400 (各小鉢付き) 牛丼¥500 (汁物付き) |                             |                          |                          |                          |                          |

|                                 |   |                             |                          |                          |                         |                            |
|---------------------------------|---|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|
|                                 | 11月18日<br>(月)                               | 11月19日<br>(火)               | 11月20日<br>(水)            | 11月21日<br>(木)            | 11月22日<br>(金)           | 11月23日<br>(土)              |
| カフェランチ<br>¥500<br>単品スープ<br>¥100 | ごはん   | シェフのおまかせランチ<br>メニューは当日のお楽しみ | のりタルタル丼                  | パイコー飯                    | ネギトロ丼                   | 労<br>働<br>感<br>謝<br>の<br>日 |
|                                 | 豚肉の生姜焼き                                     |                             | キャベツの生姜和え                | 春雨サラダ                    | 漬物                      |                            |
|                                 | 里芋のそぼろ煮                                     |                             | 味噌汁                      | 中華スープ                    | けんちん汁                   |                            |
|                                 |   |                             |                          |                          |                         |                            |
| エネルギー                           | 985kcal                                     | 752kcal                     | 960kcal                  | 800kcal                  | 558kcal                 |                            |
| アラカルト                           | (P)28.2 (F)43.9 (塩分) 2.6                    | (P)29.6 (F)19.0 (塩分) 3.5    | (P)36.7 (F)32.9 (塩分) 4.0 | (P)28.7 (F)22.2 (塩分) 2.5 | (P)28.8 (F)3.8 (塩分) 3.3 |                            |
|                                 | 週替わりカレー¥400 週替わり麺¥400 (各小鉢付き) 牛丼¥500 (汁物付き) |                             |                          |                          |                         |                            |

|                                 |   |                             |                          |                          |                          |               |
|---------------------------------|---|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------|
|                                 | 11月25日<br>(月)                               | 11月26日<br>(火)               | 11月27日<br>(水)            | 11月28日<br>(木)            | 11月29日<br>(金)            | 11月30日<br>(土) |
| カフェランチ<br>¥500<br>単品スープ<br>¥100 | ごはん   | シェフのおまかせランチ<br>メニューは当日のお楽しみ | ごはん                      | ごはん                      | チャーシュー丼                  |               |
|                                 | 鶏肉とカシューナッツの<br>中華炒め                         |                             | マグロステーキカツ                | 鶏肉のソテー<br>コーンクリームソース     | フルーツゼリー                  |               |
|                                 | もやしのナムル                                     |                             | 青菜のごま和え                  | 大学芋                      | 中華スープ                    |               |
|                                 | 中華かきたま汁                                     |                             | すまし汁                     | コンソメスープ                  |                          |               |
| エネルギー                           | 805kcal                                     | 845kcal                     | 647kcal                  | 758kcal                  | 875kcal                  |               |
| アラカルト                           | (P)30.3 (F)26.9 (塩分) 3.7                    | (P)34.9 (F)27.4 (塩分) 3.2    | (P)21.6 (F)14.8 (塩分) 2.8 | (P)24.3 (F)23.5 (塩分) 1.5 | (P)25.5 (F)39.1 (塩分) 1.9 |               |
|                                 | 週替わりカレー¥400 週替わり麺¥400 (各小鉢付き) 牛丼¥500 (汁物付き) |                             |                          |                          |                          |               |

※材料入手の都合により、献立内容を変更することがございます。あらかじめご了承下さい。