

# Weekly Menu

日曜日	4月15日 (月)	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)	4月20日 (土)	4月21日 (日)																						
朝食	<b>プレーンオムレツ</b> ハムとキャベツの胡麻マヨネーズ シャーマンポテト  サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	<b>魚フライ</b> 里芋の彩りあんかけ 野菜と油揚げのごま和え サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	<b>きのこのスクランブルエッグ</b> 肉団子の旨煮 ソーセージとキャベツのフレンチサラダ  サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	<b>厚揚げと野菜の生姜煮</b> かぼちゃのコロッケ ピーマンのじゃこ和え サラダ 牛乳 汁物  ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	<b>白菜とチャーシューの炒め</b> 温泉玉子 切干大根 サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	<b>鶏団子の南蛮風</b> 冷奴 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	<b>ゆで卵</b> ほうれん草のおかか和え ハム野菜炒め サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン																						
	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g
昼食	<b>クリーミーカレーうどん</b> 舞茸ともやし中華和え ライス 	<b>蒸し鶏と白菜キムチ丼</b> 小松菜ときのこの白和え にらと卵のスープ ミックスサラダ	<b>クリームコロッケカレー</b> コーヒー牛乳  ライス ミックスサラダ	<b>とんこつ野菜ラーメン</b> 餃子 ライス	<b>ソースかつ丼</b> チンゲン菜とパプリカのゴマ和え 豆腐となめこの味噌汁	<b>鯖の味噌煮</b> キャベツメンチカツ ライス わかめスープ 	<b>ポークソテーBBQソース</b> 菜の花のレモンマリネ ライス 春雨スープ																						
	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g
夕食	<b>ハンバーグと玉子サラダフライ</b> 菜の花のじゃこ和え ライス トマトスープ	<b>スタミナ肉野菜炒め</b> 蓮根と竹輪のきんぴら ライス 玉子スープ 	<b>鶏肉とこんにゃくの甘辛炒め</b> ポテトの胡麻マヨ和え ライス 白菜と大根の中華スープ	<b>和風マーボ豆腐</b> ブロッコリーのチーズおかかかか和え ライス 玉葱と油揚げの味噌汁 	<b>白身魚のフリット</b> レモンおろし醤油 焼きうどん(醤油味) ライス スープ 	<b>きんぴら焼肉&amp;アジフライ</b> 茄子の生姜醤油 ライス わかめと玉葱の味噌汁	<b>スパニッシュオムレツとグリルチキン</b> さつまいとピーズのマヨサラダ ライス マカロニのカレー風味スープ																						
	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g

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。



# Weekly Menu

日曜日	4月8日 (月)	4月9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)	4月13日 (土)	4月14日 (日)
朝食	温泉玉子 かぼちゃのそぼろあん ほうれん草と人参のソテー サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	小松菜とひじきのお浸し メンチカツ ブロッコリーのごま和え サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	コーンスクランブル ごぼうのポテトサラダ 筍と高菜の炒め サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	切干大根 なめ茸オクラ ツナじゃが サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	肉団子の旨煮 ゆで卵 里芋の胡麻おかか和え サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	冷奴 白菜と竹輪のごま酢和え 牛肉コロッケ サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	一口つくねの照り焼き コンニャクごぼう マカロニサラダ サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン
	E 653 P 19.5 F 9.8 C 123.7 S 3.0 kcal g g g g	E 662 P 13.9 F 14.2 C 124.9 S 2.7 kcal g g g g	E 760 P 18.1 F 21.6 C 126.6 S 3.8 kcal g g g g	E 624 P 13.8 F 5.4 C 135.7 S 5.0 kcal g g g g	E 680 P 19.6 F 11.4 C 127.5 S 1.6 kcal g g g g	E 722 P 16.5 F 15.0 C 133.8 S 3.1 kcal g g g g	E 729 P 17.1 F 15.7 C 133.6 S 3.4 kcal g g g g
昼食	スタミナ味噌ラーメン シュウマイ ライス	親子丼 茹で野菜のゴマ風味 巻麩とワカメのすまし汁 ミックスサラダ	ハムカツカレー コーヒー牛乳	肉ねぎうどん 野菜かき揚げ ゆかりご飯 キャベツとえのきの味噌汁	おろし豚焼肉丼 花野菜のコンソメ煮 わかめスープ	ソース焼きそば 蒸し鶏ときのこのパンバンジーソース ライス ブリン	白身魚の衣揚げ 野菜カレー風味 菜の花のマヨ和え ライス コーンと玉葱のスープ
	E 1,181 P 36.6 F 21.9 C 209.1 S 10.1 kcal g g g g	E 812 P 27.3 F 19.7 C 134.4 S 4.0 kcal g g g g	E 839 P 23.4 F 839.0 C 139.8 S 4.0 kcal g g g g	E 908 P 29.0 F 20.7 C 150.0 S 7.1 kcal g g g g	E 882 P 20.4 F 29.6 C 139.0 S 3.5 kcal g g g g	E 901 P 25.0 F 18.8 C 168.1 S 6.1 kcal g g g g	E 942 P 26.1 F 31.1 C 145.1 S 3.8 kcal g g g g
夕食	鶏肉の治部煮 ほうれん草のごま和え ライス 大根とわかめの味噌汁	和風おろし豚焼肉&アジフライ ピーマンのおかか和え ライス わかめスープ	ハンバーグステーキ デミグラスソース ソーセージとキャベツの 胡麻マヨネーズ ライス コンソメジュリアン	岐阜基地 信長ハイカラ空上げ 大根と胡瓜の和風サラダ ライス けんちん汁	鶏肉のレモン焼き&イカフライ かぼちゃのカレー煮 ライス にらと卵のスープ	豚肉と厚揚げの四川炒め チンゲン菜とツナの胡麻ポン酢 ライス 春雨スープ	牛南蛮焼き れんこんポテトサラダ ライス 春雨スープ
	E 845 P 33.7 F 33.7 C 18.2 S 5.1 kcal g g g g	E 926 P 26.7 F 28.8 C 144.3 S 4.7 kcal g g g g	E 967 P 27.2 F 30.5 C 150.9 S 5.3 kcal g g g g	E 1,007 P 38.8 F 33.0 C 139.7 S 3.6 kcal g g g g	E 971 P 29.0 F 34.5 C 139.6 S 3.2 kcal g g g g	E 973 P 38.2 F 33.3 C 134.3 S 4.9 kcal g g g g	E 912 P 22.3 F 33.8 C 134.2 S 2.7 kcal g g g g

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。

