

Weekly Menu

日曜日	4月28日 (月)	4月29日 (火)	4月30日 (水)	5月1日 (木)	5月2日 (金)	5月3日 (土)	5月4日 (日)
朝食	オムレツ ウインナーと野菜のソテー	チキンナゲット ひじきと枝豆の煮物	野菜のスクランブルエッグ ごぼうのポテトサラダ	ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー	肉野菜炒め 和風スパゲッティー	温泉玉子 厚揚げとキャベツの味噌炒め	オニオンスクランブル コーンじゃがバター風味
	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	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	サラダ ヨーグルト 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	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	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	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	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 605 kcal	E 615 kcal	E 683 kcal	E 566 kcal	E 759 kcal	E 606 kcal	E 649 kcal
	P 14.1 g	P 15.9 g	P 16.0 g	P 14.1 g	P 24.1 g	P 17.3 g	P 15.9 g
	F 11.0 g	F 10.3 g	F 17.0 g	F 6.4 g	F 15.4 g	F 11.1 g	F 12.9 g
	C 116.3 g	C 118.9 g	C 119.4 g	C 117.1 g	C 134.2 g	C 111.1 g	C 120.2 g
	S 2.2 g	S 2.8 g	S 2.5 g	S 3.6 g	S 2.0 g	S 2.3 g	S 1.8 g
昼食	タンメン 一口餃子の磯辺揚げ	牛肉と野菜のすき焼き丼 小松菜とえのきのみぞれ和え	メンチカツカレー コーヒー牛乳	たれかつ丼 焼き玉葱と春雨の油淋鶏ソース	きつねうどん 蒸し鶏と胡瓜の梅和え	ベーコンときのこの クリームスパゲティ ポテトサラダ	ポテトコロッケとチキンカツ 茄子の生姜醤油
	ライス	キャベツともやしの味噌汁	ミックスサラダ	大根と油揚げの味噌汁	ワカメご飯	ゴールデンウィーク コンソメジュリアン バナナ	ライス マカロニと野菜のスープ
	E 928 kcal	E 700 kcal	E 917 kcal	E 885 kcal	E 771 kcal	E 743 kcal	E 859 kcal
	P 27.1 g	P 23.9 g	P 24.4 g	P 18.0 g	P 19.3 g	P 20.8 g	P 16.2 g
	F 20.2 g	F 20.8 g	F 917.0 g	F 33.6 g	F 9.0 g	F 29.5 g	F 26.3 g
	C 158.5 g	C 108.2 g	C 143.0 g	C 129.9 g	C 151.7 g	C 108.7 g	C 143.3 g
	S 8.0 g	S 4.7 g	S 3.9 g	S 5.0 g	S 6.6 g	S 4.2 g	S 2.4 g
夕食	油淋鶏&コロッケ 小松菜の香味浸し	ハンバーグ ジンジャーソース ケチャップスパゲッティー	鶏の黒胡椒炒め 鯖の生姜煮	豚肉と白菜のクリーム煮 じゃが芋の甘辛炒め	チキンの味噌マヨネーズソース 根菜の田舎風	揚げ豆腐の肉味噌あんかけ ハムとひじきの中華サラダ	豚しゃぶのサラダ仕立て 白滝ときのこの炒め物
	ライス わかめスープ	めかぶの酢の物 ライス カレースープ	白菜の塩昆布和え ライス 大根とわかめの味噌汁	キャベツの中華和え ライス コーンと玉葱のスープ	おくらとえのきのお浸し ライス キャベツと大根の味噌汁	ライス 中華スープ	ブロッコリー ライス キャベツともやしの味噌汁
	E 821 kcal	E 859 kcal	E 983 kcal	E 793 kcal	E 705 kcal	E 984 kcal	E 833 kcal
	P 33.9 g	P 24.5 g	P 30.7 g	P 20.4 g	P 13.0 g	P 36.3 g	P 26.3 g
	F 23.1 g	F 17.3 g	F 35.8 g	F 21.2 g	F 13.9 g	F 32.0 g	F 27.1 g
	C 123.3 g	C 155.6 g	C 136.2 g	C 135.7 g	C 136.7 g	C 142.4 g	C 125.9 g
	S 5.0 g	S 4.9 g	S 5.4 g	S 3.3 g	S 4.0 g	S 4.4 g	S 3.1 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21日 (月)	4月22日 (火)	4月23日 (水)	4月24日 (木)	4月25日 (金)	4月26日 (土)	4月27日 (日)												
朝食	ウィンナー ミックススクランブル  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	厚揚げのそぼろあん ポテトサラダ  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	プレーンオムレツ 和風マカロニサラダ サラダ ヨーグルト 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	コロッケ いんげんときこのお浸し  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	ひじきと大豆の煮物 切干とごぼうのマヨぼんだれ 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	照焼き肉団子 キャベツ・ツナコーン炒め  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	目玉焼き ハムと野菜のカレー炒め  サラダ ヨーグルト 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
昼食	鶏肉とキャベツの ガリバタ炒め丼 フライドポテト 大根と油揚げの味噌汁	醤油ラーメン 野菜コロッケ ライス	キーマカレー コーヒー牛乳  ミックスサラダ	プルコギポーク丼 白菜のお浸し もやしとわかめの味噌汁	鶏南蛮うどん 玉子豆腐 混ぜご飯(ゆかり) 	叉焼炒飯 ブロッコリーのナムル 春雨スープ バナナ	白身魚のフリット ジンジャーソース 水餃子 ライス コンソメジュリアン												
	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
夕食	鯖の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 蓮根と玉葱のマヨ和え ライス キャベツと油揚げの味噌汁	茄子味噌炒めと餃子 おくらとえのきのお浸し プリン  ライス 春雨スープ	ヒレカツ ポテトのそぼろあん 香味野菜の青じそ風味 ライス もやしとわかめの味噌汁	【勝ち飯】 豚ロース肉の カポナータソースセット 	チキンのツナマヨ焼き 大根の塩昆布和え ソーセージとキャベツのマヨネーズ ライス キャベツと人参の味噌汁	野菜炒め 人参とチリメンジャコの キンピラ 海藻のわさび和え  ライス 玉葱と油揚げの味噌汁	味噌とんかつ レンコンと厚揚げの炒め煮 ブロッコリーとコーンのマヨネーズ ライス もやしとわかめの味噌汁												
	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。

