

# Weekly Menu



日曜日	4月27日 (月)	4月28日 (火)	4月29日 (水)	4月30日 (木)	5月1日 (金)	5月2日 (土)	5月3日 (日)
朝食	サラダバイキング						
	ブレンオムレツ ツナキャベツ 牛乳・小魚・納豆	豚野菜炒め 大根の梅マヨ和え 牛乳・小魚・納豆	温泉玉子 ウインナーと野菜のソテー 野菜ジュース・小魚・納豆	そばろ肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 牛乳・小魚・納豆	菓子パン  牛乳	菓子パン  牛乳	菓子パン  牛乳
	A ご飯・ふりかけ わかめと油揚げの味噌汁	A ご飯・ふりかけ 里芋と人参の味噌汁	A ご飯・ふりかけ 白菜とえのきの味噌汁	A ご飯・ふりかけ 大根とわかめの味噌汁			
	B ロールパン・ジャム ポテトと人参のスープ	B ロールパン・ジャム コンソメスープ	B ロールパン・ジャム 小松菜と大根の中華スープ	B ロールパン・ジャム キャベツと玉葱の味噌汁			
A食	E 897 P 38.4 F 20.0 C 139.0 S 4.2 kcal g g g g	E 1,014 P 41.1 F 28.8 C 146.9 S 3.9 kcal g g g g	E 923 P 43.1 F 23.4 C 133.1 S 4.2 kcal g g g g	E 922 P 41.3 F 18.5 C 146.9 S 5.0 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g
B食	E 1,019 P 47.3 F 26.8 C 146.1 S 7.4 kcal g g g g	E 1,081 P 48.4 F 35.5 C 144.4 S 6.9 kcal g g g g	E 1,061 P 53.8 F 32.1 C 143.7 S 6.4 kcal g g g g	E 1,020 P 49.5 F 23.3 C 150.7 S 7.8 kcal g g g g	E kcal g g g g	E kcal g g g g	E kcal g g g g
昼食	インド風 タンドリーチキン  ポテトとアボカドの 辛子マヨネーズ和え ご飯 野菜スープ ミートボール	豚丼  もやしときくらげの香味和え カップヨーグルト	メンチカツレツ 粒マスタードソース 蓮根と人参のピクルス ご飯 わかめと玉葱の味噌汁	熱盛り肉うどん  キャベツのゆず和え ミニエクレア	ヤンニョムチキン 白菜と人参のピリ辛和え ご飯 チンゲン菜と玉葱の中華スープ パインゼリー	チャーハンWITH 豚の生姜焼き 青梗菜の煮浸し わかめと玉ねぎの中華スープ	豚肉の マヨネーズチーズ焼き オクラとコーンの わさび醤油マリネ ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁
	E 1,079 P 41.6 F 42.1 C 132.9 S 3.3 kcal g g g g	E 805 P 25.9 F 14.7 C 139.0 S 4.1 kcal g g g g	E 1,116 P 27.6 F 34.7 C 170.4 S 6.1 kcal g g g g	E 606 P 16.6 F 18.6 C 94.2 S 5.7 kcal g g g g	E 1,079 P 41.7 F 31.4 C 155.2 S 5.4 kcal g g g g	E 783 P 25.1 F 19.2 C 122.6 S 5.7 kcal g g g g	E 943 P 36.3 F 31.9 C 125.6 S 3.5 kcal g g g g
夕食	豚肉とこのぼん酢炒め ブロッコリーの青煮 ご飯 白菜と油揚げの味噌汁	ささみのチリソース ポテトの磯辺揚げ ご飯 わかめと玉葱の味噌汁	チキンクリームシチュー 白身魚フライ ご飯 ドームケーキ	肉団子のデミトマ煮 コールスローサラダ ご飯 ベーコンとキャベツのスープ	ポークソテー おろしソース 小松菜とコーンの煮浸し ご飯 豆腐とワカメの味噌汁	油淋鶏 (鶏唐揚げ香味ソース) 茄子の生姜醤油 ご飯 とうもろこしと玉葱の中華スープ	高野豆腐の生姜家常豆腐 緑黄色野菜のおかか和え ご飯 キャベツと大根の味噌汁
	E 831 P 34.2 F 18.8 C 131.3 S 4.6 kcal g g g g	E 834 P 35.7 F 11.3 C 144.5 S 11.6 kcal g g g g	E 1,136 P 35.8 F 36.6 C 164.8 S 5.5 kcal g g g g	E 925 P 23.3 F 23.8 C 150.4 S 6.6 kcal g g g g	E 829 P 30.4 F 19.3 C 130.2 S 5.7 kcal g g g g	E 1,061 P 38.8 F 37.7 C 137.9 S 5.1 kcal g g g g	E 966 P 44.9 F 23.9 C 144.4 S 3.7 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。