

Weekly Menu



日曜日	5月11日 (月)	5月12日 (火)	5月13日 (水)	5月14日 (木)	5月15日 (金)	5月16日 (土)	5月17日 (日)
朝食				サラダバイキング	フレークとヨーグルト		
	鶏肉団子の甘酢あん 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 牛乳・小魚・納豆	ピーマン肉詰めフライ ハムとブロッコリーのマヨソース 牛乳・小魚・納豆	目玉焼き 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 野菜ジュース・小魚・納豆	チキンカツ もやしとほうれん草のナムル 牛乳・小魚・納豆	ミートオムレツ スイートエンドウのおかか和え 牛乳・小魚・納豆	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	A ご飯・ふりかけ 玉葱と油揚げの味噌汁		
	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 キャベツと玉葱のスープ	B ロールパン・ジャム わかめスープ		
A食	E 1,063 P 41.8 F 32.9 C 148.1 S 4.9 kcal g g g g	E 981 P 39.4 F 24.6 C 149.5 S 3.1 kcal g g g g	E 922 P 43.6 F 22.7 C 134.5 S 3.0 kcal g g g g	E 999 P 41.8 F 26.3 C 147.2 S 4.3 kcal g g g g	E 1,002 P 43.3 F 19.0 C 162.6 S 4.1 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 1,185 P 50.7 F 39.7 C 146.8 S 8.1 kcal g g g g	E 1,048 P 46.7 F 31.3 C 143.6 S 6.1 kcal g g g g	E 1,060 P 54.3 F 31.4 C 142.5 S 5.2 kcal g g g g	E 1,097 P 50.0 F 31.1 C 150.0 S 7.1 kcal g g g g	E 1,108 P 52.3 F 25.0 C 166.0 S 6.5 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
昼食	とんかつ  ザ定番 ワカメと玉葱の中華和え ご飯 野菜スープ ブチシュー	麻婆豆腐  キャベツとチャーシューの中華和え カップヨーグルト	鶏肉のソテー  柚子胡椒ソース カリフラワーのピクルスゆず風味 ご飯 わかめと玉葱の味噌汁 ウィンナー（2本）	カルボナーラ  白菜とツナのサラダ パン	メンチカツ  洋食屋風 切干大根の青じそ和え ご飯 チンゲン菜と玉葱の中華スープ 和梨ゼリー	チキンと温野菜のサルサソース  きゅうりともやしのゆかり和え ご飯 わかめと玉ねぎの中華スープ	豚の南蛮焼き  茄子のゆず醤油 ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁
	E 937 P 24.3 F 26.4 C 147.1 S 3.5 kcal g g g g	E 742 P 25.0 F 22.2 C 108.3 S 4.8 kcal g g g g	E 1,136 P 49.2 F 35.5 C 152.2 S 6.5 kcal g g g g	E 1,319 P 39.6 F 41.6 C 200.2 S 7.0 kcal g g g g	E 1,110 P 24.5 F 31.3 C 177.3 S 4.7 kcal g g g g	E 867 P 36.7 F 22.2 C 127.7 S 2.4 kcal g g g g	E 847 P 28.7 F 21.7 C 130.4 S 4.3 kcal g g g g
夕食	鶏もも肉のみぞれ煮 焼売 わかめご飯 白菜と油揚げの味噌汁	ポークソテー  オニオンソース ひじきと白滝の煮物 ご飯 ベーコンとキャベツのスープ	牛肉と玉ねぎの炒め ミックスサラダ 菜飯 玉葱と油揚げの味噌汁 ドームケーキ	鶏もも肉の竜田揚げ  青菜と高野豆腐の煮物 ご飯 キャベツと大根の味噌汁	回鍋肉  味噌ポテト ご飯 白菜と人参の中華スープ	白身魚のフリット  レモンおろし醤油  小松菜の香味浸し ご飯 豆腐とワカメの味噌汁	肉団子と春雨のスープ煮  にんじんのたらこ炒め ご飯 のりの佃煮
	E 955 P 38.9 F 24.2 C 141.2 S 6.5 kcal g g g g	E 1,026 P 32.3 F 31.8 C 150.5 S 5.9 kcal g g g g	E 792 P 20.5 F 22.0 C 126.4 S 3.9 kcal g g g g	E 912 P 36.4 F 26.2 C 129.0 S 3.8 kcal g g g g	E 1,027 P 34.3 F 30.6 C 153.2 S 8.6 kcal g g g g	E 922 P 32.2 F 21.8 C 144.6 S 4.2 kcal g g g g	E 863 P 20.6 F 23.1 C 139.3 S 4.7 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。