

# Weekly Menu



日曜日	5月18日 (月)	5月19日 (火)	5月20日 (水)	5月21日 (木)	5月22日 (金)	5月23日 (土)	5月24日 (日)	
朝食		お茶漬け		サラダバイキング				
		チキンナゲット 小松菜とえのきのみぞれ和え 牛乳・小魚・納豆	和風スクランブル スパゲティーサラダ 牛乳・小魚・納豆	ウィンナー（2本） 蒸し鶏のコールスローサラダ 野菜ジュース・小魚・納豆	温泉玉子 チリコンカン 牛乳・小魚・納豆	ハンバーグ 青梗菜のゆず醤油 牛乳・小魚・納豆	菓子パン 	菓子パン 
	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 大根と人参の味噌汁	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	牛乳 	牛乳 
	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 943 P 42.4 F 23.5 C 138.6 S 4.0 kcal g g g g	E 1,108 P 45.9 F 33.7 C 153.5 S 3.8 kcal g g g g	E 924 P 37.2 F 21.0 C 141.1 S 3.9 kcal g g g g	E 985 P 47.6 F 25.5 C 140.8 S 4.6 kcal g g g g	E 914 P 39.3 F 21.5 C 138.8 S 4.4 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 1,049 P 50.7 F 28.3 C 146.8 S 7.1 kcal g g g g	E 1,175 P 53.2 F 40.4 C 144.9 S 6.8 kcal g g g g	E 1,043 P 46.7 F 28.0 C 149.9 S 6.1 kcal g g g g	E 1,122 P 57.6 F 34.0 C 150.3 S 7.5 kcal g g g g	E 1,022 P 48.2 F 27.5 C 144.4 S 6.7 kcal g g g g	E 1,125 P 35.0 F 42.3 C 148.6 S 4.7 kcal g g g g	E 1,095 P 41.9 F 37.9 C 144.1 S 4.2 kcal g g g g	
昼食	デミトマトハンバーグ ブロッコリーとコーンの 辛子マヨネーズ ご飯 キャベツとわかめの味噌汁 パインゼリー	けんちんうどん 白菜のお浸し おにぎり（サケ、鶏五目）	ヒレカツ 蓮根と玉葱のマヨ和え ご飯 ベーコンとキャベツのスープ ミートボール	おろし豚焼肉丼 キュウリの中華和え エクレア	ハニーバターチキン ハムとひじきの中華サラダ ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁 フライドポテト	豚の生姜焼き 春巻 ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁	チキンの衣揚げ デミマヨソース ブロッコリーとパプリカのナムル ご飯 キャベツと玉葱のスープ	
	E 943 P 42.4 F 23.5 C 138.6 S 4.4 kcal g g g g	E 817 P 26.5 F 11.5 C 150.6 S 5.7 kcal g g g g	E 959 P 29.7 F 25.2 C 149.9 S 4.6 kcal g g g g	E 963 P 22.5 F 37.3 C 132.5 S 2.4 kcal g g g g	E 1,418 P 40.6 F 72.4 C 146.9 S 3.8 kcal g g g g	E 1,125 P 35.0 F 42.3 C 148.6 S 4.7 kcal g g g g	E 1,095 P 41.9 F 37.9 C 144.1 S 4.2 kcal g g g g	
夕食	豚肉のねぎ塩焼き 海藻と玉ねぎの梅おかか和え ご飯 大根と人参の味噌汁	チキン南蛮 香味野菜の青じそ風味 竹の子ご飯 わかめと玉葱の味噌汁	キーマカレー キャベツサラダ カップヨーグルト	鶏肉とキャベツの ガリパタ炒め じゃが芋の甘辛炒め ゆかりご飯 チンゲン菜と玉葱の中華スープ	牛すじと大根の煮込み 蒸し鶏とごぼうのマヨ和え ご飯 コンソメスープ	ビーマン肉詰めフライと 野菜コロッケ 白滝ときのこのピリ辛炒め ご飯 白菜と油揚げの味噌汁	豚と筍の玉子炒め おくらとえのきのお浸し ご飯 わかめと玉葱の味噌汁	
	E 1,544 P 46.0 F 28.9 C 264.1 S 6.8 kcal g g g g	E 1,119 P 46.8 F 40.2 C 139.7 S 5.1 kcal g g g g	E 805 P 21.9 F 18.1 C 136.4 S 3.0 kcal g g g g	E 899 P 32.9 F 21.7 C 140.6 S 4.9 kcal g g g g	E 765 P 29.4 F 9.3 C 139.7 S 5.0 kcal g g g g	E 929 P 21.4 F 26.8 C 147.5 S 3.4 kcal g g g g	E 1,186 P 40.3 F 54.9 C 129.1 S 5.1 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。