

Weekly Menu

日曜日	3月31日 (月)	4月1日 (火)	4月2日 (水)	4月3日 (木)	4月4日 (金)	4月5日 (土)	4月6日 (日)																						
朝食			和食	和食	和食	選択	和食																						
				白米小(180g)	白米小(180g)	白米小(180g)	白米小(180g)																						
			プレーンオムレツ	ハム野菜炒め	ハンバーグ	鯖の塩焼き																							
			ほうれん草と人参のソテー	S小鉢)小松菜とコーンのじゃこ和え	ウィンナーと野菜のソテー	菜の花みぞれ和え																							
			漬物	漬物	漬物	漬物																							
			大根とわかめの味噌汁(減塩)	じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)	じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)	キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)																							
			洋食	洋食	洋食	洋食																							
パン	パン	パン	パン	パン																									
共通	共通	共通	共通	共通																									
オレンジジュース	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳																									
E 86 kcal	P 1.4 g	F 0.0 g	C 20.0 g	NaCl 0.0 g	E 455 kcal	P 11.7 g	F 6.7 g	C 89.4 g	NaCl 2.4 g	E 481 kcal	P 12.4 g	F 7.8 g	C 92.5 g	NaCl 2.9 g	E 562 kcal	P 19.4 g	F 17.5 g	C 82.2 g	NaCl 2.8 g	E 546 kcal	P 17.4 g	F 14.9 g	C 85.5 g	NaCl 2.2 g					
昼食			A	A	A	A	A																						
			鶏南蛮うどん	ブルコギボーク丼	アジの竜田揚げ 香味ソース	ポークカレー	ハンバーグ ジンジャーソース																						
			B	B	B	B	B																						
			AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通																						
			茄子のゆず醤油	小松菜のお浸し	大根ミックスサラダ	白菜と人参のピリ辛和え	白身魚フライ																						
			蒟蒻オレンジゼリー	蒟蒻ピーチゼリー	グレープフルーツゼリー	フルーチェ ピーチ	プリン																						
				わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)	コンソメジュリアン	わかめスープ																						
E 611 kcal	P 21 g	F 18 g	C 88 g	NaCl 5 g	E 629 kcal	P 21 g	F 18 g	C 88 g	NaCl 5 g	E 635 kcal	P 13 g	F 8 g	C 35 g	NaCl 4 g	E 653 kcal	P 14 g	F 18 g	C 115 g	NaCl 4 g	E 784 kcal	P 18 g	F 19 g	C 46 g	NaCl 4 g					
夕食		A	A	A	A	A																							
		鶏のシューシーからあげ	チキンストロガノフ	鶏肉のヤンニンソースかけ(韓国)	鶏の西京みそ焼き	メンチカツとビーマン肉詰めフライ	鶏肉の治部煮																						
		B	B	B	B	B																							
		AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通																							
		小鉢)ブロッコリーのおかか和え	おくらとえのきのお浸し	豚挽肉とインゲンの味噌炒め	ポテトの磯辺揚げ	キャベツのわさび和え	大根とえんどうのコンソメ煮																						
		白米中(230g)	白米中(230g)	白米中(230g)	白米中(230g)	白米中(230g)	白米中(230g)																						
		じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	マカロニと野菜のスープ	春雨スープ	巻麩とワカメのすまし汁	わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	大根とわかめの味噌汁(減塩)																						
E 761 kcal	P 30.8 g	F 23.9 g	C 107.8 g	NaCl 2.7 g	E 757 kcal	P 27.7 g	F 21.2 g	C 117.0 g	NaCl 4.1 g	E 754 kcal	P 30.3 g	F 24.0 g	C 107.0 g	NaCl 3.7 g	E 796 kcal	P 37 g	F 31 g	C 22 g	NaCl 0 g	E 701 kcal	P 14.7 g	F 23.4 g	C 111.6 g	NaCl 2.3 g	E 680 kcal	P 24.9 g	F 12.2 g	C 122.9 g	NaCl 5.1 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 NaCl: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	3月31日 (月)	4月1日 (火)	4月2日 (水)	4月3日 (木)	4月4日 (金)	4月5日 (土)	4月6日 (日)
朝食			和食	和食 白米小(180g) プレーンオムレツ ほうれん草と人参のソテー 漬物 大根とわかめの味噌汁(減塩)	和食 白米小(180g) ハム野菜炒め S小鉢)小松菜とコーンのじゃこ和え 漬物 じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)	選択 白米小(180g) ハンバーグ ウィンナーと野菜のソテー 漬物 じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)	和食 白米小(180g) 鯖の塩焼き 菜の花みぞれ和え 漬物 キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)
朝食			洋食	洋食	洋食	洋食	洋食
朝食			パン	パン	パン	パン	パン
朝食			共通	共通	共通	共通	共通
朝食			オレンジジュース	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳
朝食			E 86 P 1.4 F 0.0 C 20.0 NaCl 0.0 kcal g g g g	E 455 P 11.7 F 6.7 C 89.4 NaCl 2.4 kcal g g g g	E 481 P 12.4 F 7.8 C 92.5 NaCl 2.9 kcal g g g g	E 562 P 19.4 F 17.5 C 82.2 NaCl 2.8 kcal g g g g	E 546 P 17.4 F 14.9 C 85.5 NaCl 2.2 kcal g g g g
昼食			A 鶏南蛮うどん B AB共通 茄子のゆず醤油 蒟蒻オレンジゼリー	A ブルコギボーク丼 B AB共通 小松菜のお浸し 蒟蒻ピーチゼリー わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	A アジの竜田揚げ 香味ソース B AB共通 大根ミックスサラダ グレープフルーツゼリー キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)	A ボークカレー B AB共通 白菜と人参のピリ辛和え フルーチェ ピーチ コンソメジュリアン	A ハンバーグ ジンジャーソース B AB共通 白身魚フライ プリン わかめスープ
栄養価			E 611 P 21 F 18 C 88 NaCl 5 kcal g g g g	E 629 P 21 F 18 C 88 NaCl 5 kcal g g g g	E 635 P 13 F 8 C 35 NaCl 4 kcal g g g g	E 653 P 14 F 18 C 115 NaCl 4 kcal g g g g	E 784 P 18 F 19 C 46 NaCl 4 kcal g g g g
夕食		A 鶏のシューシーからあげ B AB共通 小鉢)ブロッコリーのおかか和え 白米中(230g) じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	A チキンストロガノフ B AB共通 おくらとえのきのお浸し 白米中(230g) マカロニと野菜のスープ	A 鶏肉のヤンニンソースかけ(韓国) B AB共通 豚挽肉とインゲンの味噌炒め 白米中(230g) 春雨スープ	A 鶏の西京みそ焼き B AB共通 ポテトの磯辺揚げ 白米中(230g) 巻麩とワカメのすまし汁	A メンチカツとビーマン肉詰めフライ B AB共通 キャベツのわさび和え 白米中(230g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	A 鶏肉の治部煮 B AB共通 大根とえんどうのコンソメ煮 白米中(230g) 大根とわかめの味噌汁(減塩)
栄養価		E 761 P 30.8 F 23.9 C 107.8 NaCl 2.7 kcal g g g g	E 757 P 27.7 F 21.2 C 117.0 NaCl 4.1 kcal g g g g	E 754 P 30.3 F 24.0 C 107.0 NaCl 3.7 kcal g g g g	E 796 P 37 F 31 C 22 NaCl 0 kcal g g g g	E 701 P 14.7 F 23.4 C 111.6 NaCl 2.3 kcal g g g g	E 680 P 24.9 F 12.2 C 122.9 NaCl 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 NaCl: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7日 (月)	4月8日 (火)	4月9日 (水)	4月10日 (木)	4月11日 (金)	4月12日 (土)	4月13日 (日)
朝食	和食	和食	和食	和食	和食	選択	和食
	白米小(180g) ミックススクランブル コーンじゃがバター風味 漬物 じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)	白米小(180g) 一口つくねの照り焼き ブロッコリーのガーリック炒め 漬物 わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	白米小(180g) 鯖の塩焼き S小鉢)ひじきと切干大根のきんぴら 漬物 じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)	白米小(180g) ウィンナー(2本) 小松菜とコーンのじゃこ和え 漬物 じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)	白米小(180g) ミートオムレツ にんじんのたらこ炒め 漬物 キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)	白米小(180g) ハンバーグ S小鉢)ほうれん草とかぼちゃのソテー 漬物 じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)	白米小(180g) 鯖の塩焼き ピーマンのおかか和え 漬物 わかめと玉葱の味噌汁(減塩)
	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食
	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
	共通	共通	共通	共通	共通	共通	共通
	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	オレンジジュース	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳
	E 577 P 16.4 F 13.9 C 98.0 NaCl 2.3 kcal g g g g	E 562 P 15.5 F 15.3 C 92.8 NaCl 2.3 kcal g g g g	E 585 P 16.8 F 16.3 C 92.5 NaCl 2.5 kcal g g g g	E 528 P 15.4 F 10.9 C 94.0 NaCl 2.8 kcal g g g g	E 482 P 13.3 F 7.2 C 93.8 NaCl 2.5 kcal g g g g	E 529 P 18.5 F 12.8 C 85.6 NaCl 2.7 kcal g g g g	E 549 P 17.3 F 15.0 C 86.2 NaCl 2.2 kcal g g g g
昼食	A 麻婆茄子	A 鶏南蛮風天丼	A けんちんうどん	A 豚肉の生姜焼き丼	A 肉団子のデミタ煮	A 豚肉と野菜のカレー炒め	A 鶏の唐揚げ おろしポン酢
	B 鶏の照り焼き	B ハンバーグ デミグラスソース	B 子ば うどん	B 鶏もも肉の竜田揚げ	B ボークソテー粗挽きジンジャーソース	B AB共通	B AB共通
	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通
	餃子 蒟蒻ぶどうゼリー	人参のナムル 青りんごゼリー	野菜コロッケ 蒟蒻オレンジゼリー	オクラの梅おかか和え 蒟蒻ピーチゼリー	ミックスサラダ グレープフルーツゼリー	大根のそぼろあん フルーチェ ピーチ	キュウリの中華和え プリン
	コーンと玉葱のスープ	キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)		わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	わかめスープ	巻麩とワカメのすまし汁	春雨スープ
	E 750 P 10 F 21 C 42 NaCl 6 A 720 P 27 F 17 C 116 NaCl 4 B 720 P 27 F 17 C 116 NaCl 4 kcal g g g g	E 1,071 P 29 F 50 C 220 NaCl 3 A 731 P 21 F 15 C 131 NaCl 3 B 731 P 21 F 15 C 131 NaCl 3 kcal g g g g	E 807 P 16 F 13 C 95 NaCl 4 A 780 P 29 F 23 C 118 NaCl 4 B 780 P 29 F 23 C 118 NaCl 4 kcal g g g g	E 674 P 16 F 13 C 95 NaCl 4 A 726 P 25 F 21 C 110 NaCl 2 B 726 P 25 F 21 C 110 NaCl 2 kcal g g g g	E 635 P 18 F 19 C 134 NaCl 4 A 691 P 15 F 18 C 29 NaCl 2 B 691 P 15 F 18 C 29 NaCl 2 kcal g g g g	E 797 P 23 F 26 C 29 NaCl 5 A 797 P 23 F 26 C 29 NaCl 5 B 797 P 23 F 26 C 29 NaCl 5 kcal g g g g	E 797 P 23 F 26 C 29 NaCl 5 A 797 P 23 F 26 C 29 NaCl 5 B 797 P 23 F 26 C 29 NaCl 5 kcal g g g g
	A とんかつ	A 鶏肉のチーズピカタ	A チキンの香味揚げ	A ビーフカレー	A 鶏肉のパン粉焼き カレー風味	A ちくぜん煮	A 白身魚のムニエル 温野菜添え
夕食	B 水餃子の五目あん	B 豚肉の甘辛炒め	B 【広島】呉の肉じゃが	B 焼きうどん(醤油味)	B たらザンギ	B わかめのツナ炒め	B カリフラワーとエリンギのコンソメ煮
	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通
	豚肉とシメジの炒め煮	切干大根の炒め煮	かぼちゃのカレー煮		さつま芋のきんぴらバター風味		
	白米中(230g) 大根とわかめの味噌汁(減塩)	白米中(230g) 野菜スープ	白米中(230g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	コンソメジュリアン	白米中(230g) マカロニと野菜のスープ	白米中(230g) キャベツと大根の味噌汁(減塩)	白米中(230g) じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)
	E 708 P 17.5 F 17.9 C 121.9 NaCl 4.5 A 670 P 15 F 16 C 122 NaCl 4 B 670 P 15 F 16 C 122 NaCl 4 kcal g g g g	E 760 P 31.3 F 20.5 C 114.2 NaCl 3.3 A 671 P 20 F 15 C 114 NaCl 4 B 671 P 20 F 15 C 114 NaCl 4 kcal g g g g	E 752 P 27.5 F 20.6 C 117.4 NaCl 2.9 A 743 P 17 F 17 C 134 NaCl 5 B 743 P 17 F 17 C 134 NaCl 5 kcal g g g g	E 686 P 13.2 F 19.2 C 119.5 NaCl 4.2 A 566 P 18 F 7 C 108 NaCl 4 B 566 P 18 F 7 C 108 NaCl 4 kcal g g g g	E 819 P 33 F 29 C 32 NaCl 91 A 566 P 18 F 7 C 108 NaCl 4 B 566 P 18 F 7 C 108 NaCl 4 kcal g g g g	E 680 P 21.8 F 15.5 C 119.4 NaCl 4.0 A 564 P 22.0 F 10.2 C 100.0 NaCl 2.6 B 564 P 22.0 F 10.2 C 100.0 NaCl 2.6 kcal g g g g	E 564 P 22.0 F 10.2 C 100.0 NaCl 2.6 A 564 P 22.0 F 10.2 C 100.0 NaCl 2.6 B 564 P 22.0 F 10.2 C 100.0 NaCl 2.6 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 NaCl：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	4月14日 (月)	4月15日 (火)	4月16日 (水)	4月17日 (木)	4月18日 (金)	4月19日 (土)	4月20日 (日)
曜日	和食	和食	和食	和食	和食	選択	和食
朝食	白米小(180g) ウィンナー(2本) 茹で野菜のサラダ 漬物 キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)	白米小(180g) ほうれん草オムレツ パンネナポリタン 漬物 じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)	白米小(180g) 鶏肉団子の甘酢あん ひじきと切干大根のきんぴら 漬物 じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	白米小(180g) きのこのスクランブルエッグ ジャーマンポテト 漬物 キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)	白米小(180g) 厚揚げと野菜の生姜煮 冬瓜のおかか和え 漬物 キャベツと大根の味噌汁(減塩)	白米小(180g) ハンバーグ 青じそパゲッティー 漬物 じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)	白米小(180g) 鯖の塩焼き キャベツと人参の辛子醤油 漬物 じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)
	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食
	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
	共通	共通	共通	共通	共通	共通	共通
	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	オレンジジュース	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳
	E 532 P 16.2 F 13.5 C 89.1 NaCl 2.7 kcal g g g g	E 520 P 13.8 F 6.9 C 103.3 NaCl 2.8 kcal g g g g	E 585 P 14.0 F 12.7 C 105.1 NaCl 3.1 kcal g g g g	E 685 P 14.8 F 18.5 C 116.1 NaCl 2.3 kcal g g g g	E 486 P 14.7 F 9.0 C 88.5 NaCl 2.3 kcal g g g g	E 599 P 20.8 F 13.4 C 99.4 NaCl 3.2 kcal g g g g	E 546 P 16.5 F 15.0 C 86.2 NaCl 2.0 kcal g g g g
	A わかめとこんにゃくラーメン B メンチカツ AB共通 蒟蒻ぶどうゼリー	A 麻婆豆腐飯 B 日本唐揚協会認定 鶏の唐揚げ AB共通 花野菜のコンソメ煮 青りんごゼリー キャベツとわかめの味噌汁(減塩)	A 鶏肉とキャベツのガリパタ炒め B グリルチキン ベーコンオニオンソース AB共通 さつま芋天 蒟蒻オレンジゼリー わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	A 豚肉の生姜焼き丼 B 牛肉のオイスターソース炒め AB共通 焼売のカレー揚げ 蒟蒻ピーチゼリー キャベツと大根の味噌汁(減塩)	A 鶏肉きんぴら丼 B 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん AB共通 キャベツとオクラの塩昆布和え グレープフルーツゼリー わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	A 豚ロースの竜田揚げ B AB共通 S(小鉢) ニンジンとチリメンジャコ のキンピラ フルーチェ ピーチ 春雨スープ	A アジフライ B きゅうりの和風ピクルス プリン 野菜スープ
栄養価	E 706 P 26 F 22 C 99 NaCl 10 A kcal g g g g	E 714 P 31 F 16 C 207 NaCl 6 A kcal g g g g	E 770 P 20 F 22 C 36 NaCl 3 A kcal g g g g	E 694 P 20 F 22 C 36 NaCl 3 A kcal g g g g	E 695 P 25 F 13 C 212 NaCl 4 A kcal g g g g	E 762 P 19 F 21 C 32 NaCl 3 A kcal g g g g	E 767 P 17 F 21 C 42 NaCl 3 A kcal g g g g
夕食	A B B 白米中(230g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	A B B コンソメジュリアン	A B B マカロニと野菜のスープ	A B B 巻麩とワカメのすまし汁	A B B わかめスープ	A B B コーンと玉葱のスープ	A B B キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)
	E 730 P 24.4 F 19.1 C 116.3 NaCl 3.6 A kcal g g g g	E 607 P 14.6 F 15.5 C 107.5 NaCl 4.4 A kcal g g g g	E 670 P 26.5 F 17.8 C 102.9 NaCl 3.4 A kcal g g g g	E 823 P 35.8 F 25.5 C 115.3 NaCl 3.4 A kcal g g g g	E 718 P 29 F 23 C 25 NaCl 90 A kcal g g g g	E 714 P 20.9 F 21.6 C 114.5 NaCl 5.2 A kcal g g g g	E 902 P 23.2 F 24.3 C 153.7 NaCl 5.0 A 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 NaCl: 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	和食	和食	和食	和食	和食	選択	和食
	白米小(180g) ウィンナー(2本) S小鉢)小松菜とコーンのじゃこ和え	白米小(180g) 厚揚げのそぼろあん S小鉢)ひじきと白滝の煮付け	白米小(180g) 和風スクランブル S小鉢)里芋の彩りあなかけ	白米小(180g) 肉野菜炒め いんげんときこのお浸し	白米小(180g) ブレンオムレツ S小鉢)茹で野菜のサラダ	白米小(180g) 照焼き肉団子 キャベツ・ツナコーン炒め	白米小(180g) 鯖の塩焼き 白菜とツナのポン酢和え
	大根とわかめの味噌汁(減塩)	わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)	キャベツと大根の味噌汁(減塩)	キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)	大根とわかめの味噌汁(減塩)	キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)
	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食
	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
	共通	共通	共通	共通	共通	共通	共通
	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	オレンジジュース	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳
	E 523 P 16.9 F 13.8 C 84.8 Nacl 2.9 kcal g g g g	E 524 P 17.2 F 11.7 C 90.2 Nacl 2.6 kcal g g g g	E 520 P 15.6 F 9.7 C 93.4 Nacl 2.3 kcal g g g g	E 473 P 12.1 F 5.7 C 96.5 Nacl 2.5 kcal g g g g	E 456 P 11.4 F 5.4 C 93.1 Nacl 2.3 kcal g g g g	E 600 P 19.6 F 17.2 C 91.2 Nacl 2.8 kcal g g g g	E 541 P 16.9 F 14.9 C 84.5 Nacl 2.0 kcal g g g g
昼食	A チャーハンWITH肉そぼろ	A ブルコギボーク丼	A ミートソースパグティ	A 鶏の竜田揚げ丼	A チキンのツナマヨ焼き	A 味噌とんかつ	A 鶏むね肉の葱おろしだれ
	B	B	B	B	B	B	B
	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通
	フライドポテト 蒟蒻ぶどうゼリー	白菜のお浸し 青りんごゼリー	白身魚フライ 蒟蒻オレンジゼリー	キャベツと人参の辛子醤油 蒟蒻ピーチゼリー	ソース焼きそば グレープフルーツゼリー	ブロッコリーのナムル フルーチェ ピーチ	海藻のわさび和え プリン
	わかめスープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	コンソメジュリアン	マカロニと野菜のスープ	じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)	春雨スープ	巻麩とワカメのすまし汁
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	A 708 B 705 kcal g g g g	A 618 B 705 kcal g g g g	A 680 B 796 kcal g g g g	A 793 B 796 kcal g g g g	A 635 B 806 kcal g g g g	A 768 B 768 kcal g g g g	A 713 B 713 kcal g g g g
夕食	A 鯖の味噌煮	A チキン南蛮	A ヒレカツ	A 【勝ち飯】豚ロース肉のカボナー タソースセット	A キーマカレー	A ケイジャンチキン	A 豚肉と根菜の甘辛辛びら
	B 豚肉と野菜のオイスターソース炒め	B 牛すじと大根の煮込み	B 茄子味噌炒めと餃子	B	B	B	B
	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通
	S小鉢)香味野菜の青じそ風味	おくらとえのきのお浸し	ポテトのそぼろあん		カラフルサラダ	S小鉢)ニンジンとチリメンジャコ のキンピラ	小松菜とひじきのお浸し
	白米中(230g) じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)	白米中(230g) キャベツと大根の味噌汁(減塩)	白米中(230g) キャベツと玉葱のスープ		コンソメジュリアン	白米中(230g) 野菜スープ	白米中(230g) じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	A 703 B 617 kcal g g g g	A 868 B 537 kcal g g g g	A 686 B 701 kcal g g g g	A 927 B 927 kcal g g g g	A 608 B 608 kcal g g g g	A 661 B 661 kcal g g g g	A 685 B 685 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 Nacl: 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	和食					和食					和食					和食					和食					選択					和食				
	白米小(180g) ミートオムレツ ウインナーと野菜のソテー					白米小(180g) 鶏肉団子の甘酢あん S小鉢(ひじきと切干大根のきんぴら					白米小(180g) 野菜のスクランブルエッグ S小鉢(里芋の彩りあなかかけ					白米小(180g) ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー					白米小(180g) 肉野菜炒め 和風スパゲッティー					白米小(180g) オニオンスクランブル にんじんのたらこ炒め					白米小(180g) 鯖の塩焼き コーンじゃがバター風味				
	大根とわかめの味噌汁(減塩)					キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					マカロニと野菜のスープ					キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					春雨スープ					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					大根とわかめの味噌汁(減塩)				
	洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食				
	パン					パン					パン					パン					パン					パン					パン				
	共通					共通					共通					共通					共通					共通					共通				
	コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					オレンジジュース					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳				
E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	
527	14.0	12.7	91.8	2.5	578	14.0	12.7	104.0	2.9	553	15.7	12.6	95.5	2.6	496	13.0	6.1	100.0	2.2	584	16.2	11.2	107.7	2.7	563	20.1	18.1	79.1	2.5	587	16.9	16.3	93.3	2.0	
kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	
昼食	A タンメン					A 牛肉と野菜のすき焼き丼					A 鶏の黒胡椒炒め					A たれかつ丼					A イカ天丼					A メンチカツとビーマン肉詰めフ ライ					A ハンバーグ デミグラスソース				
	B 中華丼					B 一口餃子の磯辺揚げ					B 豚ロース肉の照り生姜焼き					B 豚焼肉ともやしのねぎソース					B 親子炒り玉子					B 茄子の生姜醤油					B 人参のナムル				
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
	デリ)白身魚のフライ 蒟蒻ぶどうゼリー					小松菜とえのきのみぞれ和え 青りんごゼリー					ケチャップスパゲッティー 蒟蒻オレンジゼリー					キャベツの中華和え 蒟蒻ピーチゼリー					わかめサラダ グレープフルーツゼリー					茄子の生姜醤油 フルーチェ ピーチ					人参のナムル プリン				
	じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)					じゃが芋とキャベツの味噌汁(減 塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					野菜スープ					巻麩とワカメのすまし汁					マカロニと野菜のスープ									
	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
	806	20	20	59	6	681	24	15	208	4	550	21	25	59	5	924	21	25	59	5	635	21	12	240	3	768	10	27	32	2	713	16	17	47	4
B					712	15	15	130	3	791	25	59	5	311	721	24	16	123	4	776	30	22	116	3											
kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	
夕食	A 油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース)					A ハンバーグ ジンジャーソース					A ポークカレー					A チキンソテー メキシカンソース					A チキンの味噌マヨネーズソース					A 照り煮チキン					A アジフライ				
	B チキンときのこの豆乳シチュー					B 鶏肉とさつま芋の煮物					B 豚肉と白菜のクリーム煮					B 豚挽肉と野菜の塩炒め					B おくらのはり辛和え					B 根菜の田舎風					B 白滝ときのこのはり辛炒め				
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
	小松菜の香味浸し					めかぶの酢の物					白菜の塩昆布和え					じゃが芋の甘辛炒め																			
	白米中(230g) わかめスープ					白米中(230g) 巻麩とワカメのすまし汁					コンソメジュリアン					白米中(230g) 大根とわかめの味噌汁(減塩)					白米中(230g) キャベツと大根の味噌汁(減塩)					白米中(230g) キャベツとわかめの味噌汁(減塩)					白米中(230g) じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)				
	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
	725	31.6	22.8	101.0	4.7	657	20.9	12.8	117.5	4.2	842	19.3	18.5	156.5	4.7	804	32.6	23.4	119.2	3.8	829	30	36	27	90	668	28.8	17.4	101.5	3.7	716	23.6	19.6	113.8	2.9
B					735	27	15	128	4						660	17	17	115	3	576	15	11	109	4											
kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	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 Nacl: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。