

# Weekly Menu



日曜日	3月30日 (月) 和食					3月31日 (火) 和食					4月1日 (水) 和食					4月2日 (木) 和食					4月3日 (金) 和食					4月4日 (土) 選択					4月5日 (日) 和食																		
朝食																白米小(180g) プレーンオムレツ ひじき煮					白米小(180g) 一口つねの照り焼き 和風マカロニサラダ					白米小(180g)ミニクロワッサン 肉入りコロッケ キャベツのマヨ和え					白米小(180g) 朝食) サバの塩焼き 青梗菜ともやしの中華和え																		
	洋食					洋食					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン																							
	共通					共通					共通					共通					共通					共通																							
	グレープジュース					グレープジュース					グレープジュース					グレープジュース					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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl					
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	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
昼食	A					A					A					A					A					A																							
	B					B					B					B					B					B																							
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通																							
						豚汁うどん					プルコギポーク					豚塩カルピ丼					ささみマヨカツ					塩唐揚げ																							
										アジフライ AB共通					梅しそ竜田揚げ&焼きコロッケ AB共通					竹輪の味噌だれ 蒟蒻オレンジゼリー					大根の塩昆布和え フルーチェ ピーチ					コーンポテト プリン																			
					ちくわの磯辺揚げ グレープフルーツゼリー ゆかりご飯					焼うどん 蒟蒻ピーチゼリー					麦ごはん キャベツと玉葱の味噌汁(減)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減)					わかめと玉葱の味噌汁(減塩)																								
栄養価	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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl				
A											953	21	15	183	7	868	20	24	125	3	739	27	25	197	3	1,008	26	42	128	4	758	23	19	3															
B																1,193	36	44	145	5	896	19	25	146	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	kcal	g	g	g	g									
夕食	A					A					A					A					A					A																							
	B					B					B					B					B					B																							
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通																							
						鶏肉の一味唐辛子焼き					ポークカレー					麻婆春雨					チキンソテー					パンプキンシチュー																							
										春雨サラダ					カラフルサラダ					海藻とオニオンのマリネサラダ					白菜のおひたし					ケチャップスパゲティ																			
					白米中(230g) 大根と油揚げの味噌汁(減塩)					白米中(230g) キャベツと玉葱のスープ					白米中(230g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					白米中(230g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					白米中(230g) オニオンスープ																								
栄養価	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	E	P	F	C	Nacl									
A											745	30.6	19.5	109.5	4.9	864	20.8	18.3	150.0	4.5	726	18	14	132	6	1,074	30.1	54.7	110.9	3.8	691	23.1	15.0	113.7	4.6														
B																																																	
	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。

# Weekly Menu



日曜日	4月6日 (月)					4月7日 (火)					4月8日 (水)					4月9日 (木)					4月10日 (金)					4月11日 (土)					4月12日 (日)																																						
朝食	和食 照り焼きハンバーグ 小松菜とひじきのお浸し					和食 ハム野菜炒め ブロッコリーとパプリカのナムル					和食 野菜のスクランブル スパゲッティサラダ					和食 ウィンナー 切干大根のきんぴら					和食 一口つくね 枝豆コーンソテー					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン かぼちゃコロケ マカロニサラダ					和食 鯖の塩焼き きんぴらごぼう																																						
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					スープ					みそ汁																																						
	洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン																																						
	共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 グレープジュース					共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl																								
590	17.2	10.6	102.2	2.9	551	14.8	9.0	101.0	2.0	691	20.8	20.1	103.5	2.2	645	16.1	13.0	112.7	2.4	657	20.1	16.4	106.5	2.4	759	14.6	21.0	125.1	2.7	820	28.9	32.9	104.0	2.3	590	17.2	10.6	102.2	2.9	551	14.8	9.0	101.0	2.0	691	20.8	20.1	103.5	2.2	645	16.1	13.0	112.7	2.4	657	20.1	16.4	106.5	2.4	759	14.6	21.0	125.1	2.7	820	28.9	32.9	104.0	2.3
昼食	A けんちんうどん					A 鶏肉きんぴら丼					A チャーハンWITH肉そぼろ					A 麻婆茄子丼					A とんこつラーメン					A 唐揚げ					A メンチカツとピーマン肉詰めフライ																																						
	B 白身フライ 蒟蒻ぶどうゼリー					B チキンのツナマヨ焼き オクラのみぞれ和え 青りんごゼリー じゃが芋と玉葱の味噌汁					B 春巻 蒟蒻ピーチゼリー わかめスープ					B チキンカツ 人参ナムル グレープフルーツゼリー わかめと玉ねぎの味噌汁					B 焼売 蒟蒻オレンジゼリー 麦ごはん					B 小松菜のおひたし フルーチェピーチ じゃが芋とわかめの味噌汁					B ブロッコリーのナムル プリン じゃが芋と玉ねぎの味噌汁																																						
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通																																											
	ゆかりご飯					じゃが芋と玉葱の味噌汁					わかめスープ					わかめと玉ねぎの味噌汁					麦ごはん					じゃが芋とわかめの味噌汁					じゃが芋と玉ねぎの味噌汁																																						
	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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl																			
859	20	4	205	6	704	215	7	228	4	691	16	18	111	6	730	16	17	127	6	845	27	16	145	8	850	30	26	122	2	843	18	28	128	2	859	20	4	205	6	704	215	7	228	4	691	16	18	111	6	730	16	17	127	6	845	27	16	145	8	850	30	26	122	2	843	18	28	128	2
A					A					A					A					A					A					A																																							
B					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																																							
ゆかりご飯					じゃが芋と玉葱の味噌汁					わかめスープ					わかめと玉ねぎの味噌汁					麦ごはん					じゃが芋とわかめの味噌汁					じゃが芋と玉ねぎの味噌汁																																							
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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl															
859	20	4	205	6	704	215	7	228	4	691	16	18	111	6	730	16	17	127	6	845	27	16	145	8	850	30	26	122	2	843	18	28	128	2	859	20	4	205	6	704	215	7	228	4	691	16	18	111	6	730	16	17	127	6	845	27	16	145	8	850	30	26	122	2	843	18	28	128	2
A					A					A					A					A					A					A																																							
B					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																																							
ゆかりご飯					じゃが芋と玉葱の味噌汁					わかめスープ					わかめと玉ねぎの味噌汁					麦ごはん					じゃが芋とわかめの味噌汁					じゃが芋と玉ねぎの味噌汁																																							
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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl															
752	13.1	4.7	123.4	3.4	875	22.3	22.1	144.7	5.2	835	31.0	31.6	104.0	1.7	776	33.7	23.7	105.3	2.3	674	24	15	106	4	684	33.7	12.3	108.0	4.5	840	26.0	23.3	125.2	2.8	752	13.1	4.7	123.4	3.4	875	22.3	22.1	144.7	5.2	835	31.0	31.6	104.0	1.7	776	33.7	23.7	105.3	2.3	674	24	15	106	4	684	33.7	12.3	108.0	4.5	840	26.0	23.3	125.2	2.8

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13日 (月)					4月14日 (火)					4月15日 (水)					4月16日 (木)					4月17日 (金)					4月18日 (土)					4月19日 (日)								
朝食	和食 ベーコンとウィンナー 卵の花 みそ汁 洋食 パン 共通 コーヒー牛乳または牛乳					和食 キャベツ、ツナ、コーン炒め 小松菜とシラスのお浸し みそ汁 洋食 パン 共通 コーヒー牛乳または牛乳					和食 ウィンナーと野菜のケチャップ もやしとほうれん草のナムル みそ汁 洋食 パン 共通 コーヒー牛乳または牛乳					和食 プレーンオムレツ 切干大根の炒め煮 みそ汁 洋食 パン 共通 グレープジュース					和食 豚野菜炒め スイートエンドウのおかか和え みそ汁 洋食 パン 共通 コーヒー牛乳または牛乳					選択 ミニクロワッサン 野菜コロケ ツナキャベツ スープ 洋食 パン 共通 コーヒー牛乳または牛乳					和食 鯖の塩焼き ポテトサラダ みそ汁 洋食 パン 共通 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				
	645	16.1	14.0	109.4	2.4	551	14.8	9.0	101.0	2.2	691	17.6	10.2	101.4	2.8	551	11.0	4.9	112.1	2.1	570	15.3	10.3	108.5	2.8	680	15.1	14.3	113.9	3.2	890	33.5	37.4	165.4	2.9				
	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				
	A					A					A					A					A					A													
昼食	かき揚げうどん					豚のピリ辛甘味噌炒め丼					親子丼					中華丼					味噌バターコーンラーメン					梅しそ竜田と焼きコロケ					唐揚げ								
	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								
	ひじきと切干大根のきんぴら 蒟蒻ぶどうゼリー ゆかりご飯					とんかつ 人参のナムル 青りんごゼリー キャベツと大根の味噌汁					焼き鯖の照焼ソース ほうれん草のお浸し 蒟蒻ピーチゼリー キャベツとわかめの味噌汁					豆腐ハンバーグジンジャーソー 切干大根の青じそ和え グレープフルーツゼリー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					餃子 蒟蒻オレンジゼリー 麦ごはん					レンコンサラダ フルーチェピーチ キャベツと大根の味噌汁					大根の塩昆布和え プリン わかめと玉ねぎの味噌汁								
	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	E	P	F	C
887	20	4	205	6	878	20	24	125	3	691	21	20	104	2	697	24	22	182	3	876	27	16	145	7	842	17	29	138	4	803	30	29	124	5					
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	鶏肉と野菜のうま煮					唐揚げ					挽き肉と春雨のオイスターソー					豚のあらびきペッパー焼き					筑前煮					豚しゃぶの和風サラダボール					チキンソテー								
	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								
	豚と野菜のビーフン 大根とわかめの味噌汁					わかめのツナ炒め キャベツと玉ねぎの味噌汁					ブロッコリーのナムル わかめスープ					揚げ茄子の葱ソース キャベツと玉ねぎの味噌汁					焼うどん(醤油味) 大根とわかめの味噌汁					フライドポテト わかめと玉ねぎの味噌汁					オクラとコーンのわさび醤油 キャベツと玉ねぎの味噌汁								
	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	E	P	F	C
702	20.2	6.9	198.9	3.4	836	36.0	40.0	156.8	3.9	732	16.1	15.9	128.1	5.5	712	24.3	23.1	185.2	2.9	598	19	26	193	2	589	20.0	23.5	125.1	2.9	637	28.2	17.4	109.5	3.3					
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					

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20日 (月)					4月21日 (火)					4月22日 (水)					4月23日 (木)					4月24日 (金)					4月25日 (土)					4月26日 (日)																																						
朝食	和食 ハンバーグ					和食 厚揚げと野菜の生姜煮					和食 和風スクランブル					和食 ウィンナー					和食 一口つくねの照り焼き					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン					和食 鯖の塩焼き																																						
	コーンとわかめの和え物					青梗菜とえのきのお浸し					キャベツのツナマヨサラダ					ひじきと白滝の煮物					もやしとほうれん草のナムル					肉入りコロケ					きんぴらごぼう																																						
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					スープ					みそ汁																																						
	洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン																																						
	共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 グレープジュース					共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl																									
532	16.2	10.6	104.2	1.8	650	15.3	6.9	170.5	3.2	674	20.8	19.8	104.5	2.2	647	17.4	15.0	112.6	2.8	642	20.2	16.4	103.5	1.8	758	14.6	23.0	124.4	2.8	820	28.9	32.9	104.0	2.3	532	16.2	10.6	104.2	1.8	650	15.3	6.9	170.5	3.2	674	20.8	19.8	104.5	2.2	647	17.4	15.0	112.6	2.8	642	20.2	16.4	103.5	1.8	758	14.6	23.0	124.4	2.8	820	28.9	32.9	104.0	2.3
昼食	A 豚汁うどん					A 豚の生姜焼き					A 麻婆豆腐飯					A キーマカレー					A ちゃんぽん					A 鶏肉の味噌焼き					A ピックメンチカツ																																						
	B いんげんと茄子の炒め煮					B 水餃子の五目あん					B サバカレーカツ					B ミックスサラダ					B 焼売					B 切り干し大根の柚子胡椒風味					B 小松菜のお浸し																																						
	AB共通 青りんごゼリー					AB共通 キャベツのお浸し					AB共通 栗かぼちゃの含め煮					AB共通 グレープフルーツゼリー					AB共通 蒟蒻オレンジゼリー					AB共通 フルーチェピーチ					AB共通 プリン																																						
	ゆかりご飯					大根とわかめの味噌汁					キャベツとわかめの味噌汁					コンソメスープ					麦ごはん					大根とわかめの味噌汁					わかめと玉ねぎの味噌汁																																						
	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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl																			
942	19	15	182	6	678	24	19	108	4	713	17	16	128	4	846	21	18	160	5	836	27	17	151	6	715	27	16	107	4	983	25	42	134	3	942	19	15	182	6	678	24	19	108	4	713	17	16	128	4	846	21	18	160	5	836	27	17	151	6	715	27	16	107	4	983	25	42	134	3
夕食	A 豚キムチ炒め					A クリームシチュー					A 【勝ち飯】					A アジフライと野菜炒め					A スパイシーボークジンジャー					A ハンバーグ					A 蒸し鶏の油淋鶏ソース																																						
	B オクラとわかめの和風和え					B ピーマン肉詰めフライ					B 揚げ鶏の野菜あんかけ					B ブロッコリーのナムル					B パンサンスー(中華和え物)					B コーンポテト					B 人参とチリメンジャコのきんぴ																																						
	AB共通 キャベツとわかめの和風和え					AB共通 野菜スープ					AB共通 大根とわかめの味噌汁					AB共通 わかめと玉ねぎの味噌汁					AB共通 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					AB共通 キャベツと玉ねぎの味噌汁					AB共通 キャベツと大根の味噌汁																																						
	キャベツと玉ねぎの味噌汁					野菜スープ					大根とわかめの味噌汁					わかめと玉ねぎの味噌汁					じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					キャベツと玉ねぎの味噌汁					キャベツと大根の味噌汁																																						
	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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl																			
832	16.4	22.8	124.9	3.4	789	20.2	14.8	135.3	2.7	1,008	26.0	43.2	139.4	4.2	835	29.1	27.4	123.1	3.2	721	19	17	118	4	694	16.3	18.7	135.2	3.2	624	22.7	18.7	104.8	2.3	832	16.4	22.8	124.9	3.4	789	20.2	14.8	135.3	2.7	1,008	26.0	43.2	139.4	4.2	835	29.1	27.4	123.1	3.2	721	19	17	118	4	694	16.3	18.7	135.2	3.2	624	22.7	18.7	104.8	2.3

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	和食 プレーンオムレツ ポテトサラダ みそ汁 洋食 パン 共通 コーヒー牛乳または牛乳					和食 豚野菜炒め ブロッコリーの和え物 みそ汁 洋食 パン 共通 コーヒー牛乳または牛乳					和食 ウィンナーと野菜のケチャップ ツナキャベツ みそ汁 洋食 パン 共通 コーヒー牛乳または牛乳					和食 一口つくねの照り焼き もやしときくらげの香味和え みそ汁 洋食 パン 共通 グレープジュース					和食 ベーコンとウィンナー ひじきと切り干し大根の煮物 みそ汁 洋食 パン 共通 コーヒー牛乳または牛乳					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン かぼちゃコロケ 和風マカロニサラダ スープ 洋食 パン 共通 コーヒー牛乳または牛乳					和食 鯖の塩焼き 茄子の生姜醤油 みそ汁 洋食 パン 共通 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	E	P	F	C	Nacl					
	574	14.1	8.8	106.0	2.3	551	14.8	9.0	101.0	2.0	636	14.0	12.8	108.9	2.1	657	20.1	16.4	106.5	2.4	649	16.1	13.0	112.6	2.4	759	14.6	21.0	125.0	2.7	821	28.9	32.5	103.0	2.3										
	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	kcal	g	g	g	g					
	A					A					A					A					A					A																			
昼食	A ミートスパゲッティ					A チャーハンWITH豚の生姜焼き					A ポークチャップ					A 豚塩カルビ丼					A 梅とろろ昆布うどん					A アジ竜田					A 豚と野菜のしゃぶしゃぶ風														
	B クリームスパゲッティ					B					B					B 豚野菜巻きフライと玉子サラダ					B					B					B														
	AB共通 白身魚フライ 青りんごゼリー オニオンスープ					AB共通 かぼちゃのカレーだれ 蒟蒻ぶどうゼリー わかめスープ					AB共通 オクラとコーンの醤油マリネ 蒟蒻ピーチゼリー 大根とわかめの味噌汁					AB共通 海藻のわさび和え グレープフルーツゼリー キャベツと玉ねぎの味噌汁					AB共通 竹輪の磯部揚げ 蒟蒻オレンジゼリー ゆかりご飯					AB共通 白菜のお浸し フルーチェピーチ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					AB共通 フライドポテト プリン わかめと玉ねぎの味噌汁														
	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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
	961	23	15	169	3	628	14	14	107	5	717	25	16	115	3	1,082	24	22	105	14	887	21	13	176	5	1,093	35	43	145	4	684	34	12	108	5										
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	kcal	g	g	g	g						
夕食	A 豚と野菜のオイスターソース炒					A 油淋鶏					A ハヤシライス					A プルコギ					A インド風 タンドリーチキン					A ささみソテー					A 鶏肉の一味辛子焼き														
	B					B					B					B					B					B					B														
	AB共通 小松菜とコーンの煮浸し					AB共通 きんぴらごぼう					AB共通 ミックスサラダ					AB共通 わかめのツナ炒め					AB共通 ブロッコリーの和え物					AB共通 和風スパゲティ					AB共通 人参とチリメンジャコのきんぴら														
	キャベツと玉ねぎの味噌汁					じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					コンソメジュリアン					すまし汁					野菜スープ					大根とわかめの味噌汁					キャベツと大根の味噌汁														
	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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
643	21.4	14.4	107.0	3.1	843	30.2	29.1	113.0	2.4	640	13.4	17.2	105.7	4.9	690	22.7	16.2	110.6	2.7	864	21	18	150	5	905	31.5	54.7	132.5	3.9	745	30.6	19.5	109.5	4.9											
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	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。