

# Weekly Menu



日曜日	5月4日 (月)					5月5日 (火)					5月6日 (水)					5月7日 (木)					5月8日 (金)					5月9日 (土)					5月10日 (日)									
朝食	和食 ウィンナー いんげんのおかか和え					和食 豚野菜炒め スパゲッティサラダ					和食 和風スクランブル ピーマンの中華和え					和食 一口つくねの照り焼き ほうれん草と白滝のお浸し					和食 キャベツナコーン炒め オクラのわさび醤油					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン ベーコン マカロニサラダ					和食 鯖の塩焼き 納豆									
	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
645	16.1	13.0	112.6	2.4	551	14.8	9.0	101.0	2.0	683	20.2	20.3	102.5	2.3	651	21.1	16.3	106.5	2.5	580	9.8	6.7	123.7	2.4	540	19.1	15.3	81.7	4.1	820	28.9	30.1	103.0	2.1						
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 豚の南蛮焼き丼					A 鶏肉のレモンペッパーグリル					A 塩バター風コーンラーメン					A 親子丼					A 韓国風うどん					A 揚げ餃子のぼん酢ソース					A メンチカツとピーマン肉詰めフライ									
	B					B					B					B					B					B														
	AB共通 白菜のお浸し 青りんごゼリー わかめスープ					AB共通 カリフラワーのコンソメ煮 蒟蒻ぶどうゼリー 大根とわかめの味噌汁					AB共通 焼売 蒟蒻ピーチゼリー 麦ごはん					AB共通 鶏肉の焦がし味噌焼き 春雨サラダ グレープフルーツゼリー キャベツと大根の味噌汁					AB共通 さつま芋のきんぴらバター風味 蒟蒻オレンジゼリー ゆかりご飯					AB共通 人参ナムル フルーチェピーチ 大根とわかめの味噌汁					AB共通 茄子とわかめのお浸し 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
	715	20	7	151	3	735	31	21	1,035	2	862	27	16	145	8	703	21	7	223	3	812	18	18	145	3	761	13	5	121	3	843	20	28	128	2					
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 肉じゃが					A 豚と厚揚げの四川風炒め					A チキンカレー					A 卵と野菜のビーフン炒め					A チキンの香味揚げ					A ハンバーグとグリルチキン					A 鶏の照り焼き									
	B					B					B					B					B					B														
	AB共通 小松菜とコーンの煮浸し					AB共通 白菜とツナのぼん酢和え					AB共通 ミックスサラダ					AB共通 大根とツナの青じそサラダ					AB共通 焼うどん					AB共通 切干大根の炒め煮					AB共通 わかめのツナ炒め									
	キャベツと玉ねぎの味噌汁					じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					キャベツと玉葱のスープ					わかめと玉ねぎの味噌汁					じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					キャベツと大根の味噌汁					キャベツと玉葱の味噌汁									
	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
649	18.0	16.0	40.0	7.0	831	22.8	35.1	108.4	4.1	889	23.1	22.9	133.5	5.0	855	26.0	29.0	125.0	3.0	850	27	21	122	2	746	27.2	14.5	130.8	4.0	836	36.0	28.0	40.0	4.0						
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						

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	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	和食 ブレンオムレツ ひじきと枝豆の煮物					和食 厚揚げと野菜の生姜煮 もやしとほうれん草のナムル					和食 鶏肉団子の甘酢あん 白菜とツナのサラダ					和食 ウィンナー うの花					和食 ハム野菜炒め スイートエンドウのおかか和え					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン 肉入りコロケ ハムとブロッコリーのマヨ和え					和食 鯖の塩焼き 納豆													
	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				
566	14.1	8.6	105.0	2.5	554	17.8	14.8	89.4	2.0	585	14.0	12.7	105.1	3.1	528	15.4	10.9	94.0	2.8	481	12.4	7.8	92.5	2.8	758	14.6	22.0	125.1	2.3	820	28.9	30.1	103.0	2.1										
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 わかめとんこつラーメン					A 回鍋肉丼					A ウィンナーのカレーピラフ					A 豚の生姜焼き丼					A ミートソーススパゲティ					A 唐揚げ					A 白身魚のフリット													
	B サバカレーカツ					B ハムカツ					B 鶏むね肉のふっくら漬け焼き					B とんかつ					B 豚と野菜のオイスターソース炒め					B 唐揚げ					B 白身魚のフリット													
	AB共通 白菜と挽肉の炒め煮 青りんごゼリー					AB共通 切干大根の青じそ和え 蒟蒻ぶどうゼリー					AB共通 れんこんポテトサラダ 蒟蒻ピーチゼリー					AB共通 わかめと玉葱の中華和え グレープフルーツゼリー					AB共通 フライドポテト 蒟蒻オレンジゼリー					AB共通 切り干し大根の柚子胡椒風味 フルーチェピーチ					AB共通 コーンポテト プリン													
	キャベツとワカメの味噌汁 (B定)					大根とわかめの味噌汁					野菜スープ					キャベツと玉ねぎの味噌汁					コンソメスープ					すまし汁					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
575	22	11	92	8	836	24	16	158	5	709	18	18	120	7	661	20	13	120	3	680	22	18	202	4	724	28	22	107	4	871	22	12	170	4										
735	21	8	148	3	907	22	18	170	4	940	25	11	13	4	907	24	16	16	4	783	21	11	155	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					
夕食	A 豚キムチ炒めと春巻					A チキンソテー 黒胡椒ソース					A 鶏肉の竜田揚げ					A 豚のケチャップ炒め					A ハヤシライス					A アジフライと豚野菜炒めのぼん酢ソース					A ハンバーグ													
	B オクラとわかめの酢の物					B きんぴらごぼう					B 白滝ときのこのピリ辛炒め					B 和風スパゲティ					B カラフルサラダ					B レンコンと竹輪のきんぴら					B ブロッコリーのガーリック炒め													
	AB共通 キャベツと玉ねぎの味噌汁					AB共通 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					AB共通 すまし汁					AB共通 わかめと玉ねぎの味噌汁					AB共通 野菜スープ					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													
	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				
	768	17.0	14.0	100.4	4.0	713	33.0	29.0	118.0	3.0	736	28.6	22.9	1.06.5	4.5	741	19.1	18.9	126.1	4.3	640	13	17	106	5	767	17.0	20.0	101.2	3.0	721	29.0	15.0	201.0	3.0									
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	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	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	和食 ウィンナー ピリ辛こんにゃく					和食 厚揚げの柳川風 小松菜とえのきのみぞれ和え					和食 和風スクランブル チンゲン菜の柚子醤油					和食 ハンバーグ 切り干し大根のコールスローサラダ					和食 キャベツナコーン炒め ブロッコリーのおかか和え					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン かぼちゃコロッケ ごぼうとひじきのサラダ					和食 鯖の塩焼き 人参とチリメンジャコのきんぴ																		
	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				
543	17.3	15.5	86.2	2.5	524	17.2	11.7	90.2	2.6	525	14.8	8.9	97.0	2.3	510	11.5	8.8	101.2	2.4	455	12.2	7.1	102.1	2.1	607	17.9	18.0	94.8	2.4	817	28.1	27.8	31.9	2.4	817	28.1	27.8	31.9	2.4										
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	kcal	g	g	g	g					
昼食	A とんこつ野菜ラーメン					A 麻婆豆腐飯					A 豚のねぎ塩焼き丼					A 親子丼					A 野菜かき揚げうどん					A おろし豚焼丼					A パンプキンシチュー																		
	B 鶏肉のソテー柚子胡椒ソース					B 塩レモン唐揚げ					B 鶏肉のシーザーサラダ仕立て					B 鶏肉の一味焼き					B 高菜炒め					B オクラとキャベツの塩昆布和え					B チキンカツ																		
	AB共通 白滝ときのこのピリ辛炒め 青りんごゼリー					AB共通 小松菜のナムル 蒟蒻ぶどうゼリー					AB共通 大根とキャベツのゆかり和え 蒟蒻ピーチゼリー					AB共通 韓国風カムカムナムル グレープフルーツゼリー					AB共通 高菜炒め 蒟蒻オレンジゼリー					AB共通 オクラとキャベツの塩昆布和え フルーチェピーチ					AB共通 チキンカツ プリン																		
	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 (B定)					大根とわかめの味噌汁					キャベツとわかめの味噌汁					すまし汁					ゆかりご飯					大根とわかめの味噌汁					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	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C
599	24	12	98	5	731	15	11	95	4	646	20	18	103	4	928	23	17	124	4	990	23	8	205	6	925	27	19	154	4	839	25	28	127	5	839	25	28	127	5										
713	20	23	55	4	813	25	17	144	4	637	27	14	107	6	858	27	14	131	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	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
夕食	A 揚げ餃子の野菜あんかけ					A 白身魚のマヨチーズ焼き					A メンチカツとピーマン肉詰め					A キーマカレー					A 茄子味噌炒めと餃子					A 照り煮チキン					A 豚の南蛮焼き																		
	B ひじきの煮物					B レンコンと竹輪のきんぴら					B きゅうりの中華和え					B キャベツサラダ					B 豚と野菜のビーフン					B 春雨の中華和え					B 白菜のお浸し																		
	キャベツと玉ねぎの味噌汁					トマトスープ					じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					野菜スープ					わかめと玉ねぎの味噌汁					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				
	640	16.0	19.0	92.0	4.0	627	20.1	7.3	98.9	2.4	700	15.0	22.6	112.3	1.9	643	14.1	16.8	109.3	4.3	391	10	21	42	6	866	28.0	15.0	157.0	2.0	408	17.0	21.0	37.0	4.0	408	17.0	21.0	37.0	4.0									
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	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	5月25日 (月)					5月26日 (火)					5月27日 (水)					5月28日 (木)					5月29日 (金)					5月30日 (土)					5月31日 (日)																		
朝食	和食 ハム野菜炒め					和食 一口つくねの照り焼き					和食 和風スクランブル					和食 プレーンオムレツ					和食 豚野菜炒め					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン ベーコンとウィンナー ハムと野菜のカレー炒め					和食 鯖の塩焼き																		
	かぼちゃとブロッコリーのサラ					ひじきと枝豆の煮物					玉葱とハムのマリネ					青梗菜とえのきのお浸し					和風マカロニサラダ					ハムと野菜のカレー炒め					キャベツと筍の炒め煮																		
	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					
483	12.5	6.9	99.2	2.9	654	20.1	15.4	103.4	2.9	529	13.9	7.9	101.1	2.5	579	14.5	8.6	105.3	2.3	551	14.8	9.0	102.0	2.0	742	16.1	13.0	110.7	2.5	815	27.6	31.7	101.0	2.1	815	27.6	31.7	101.0	2.1										
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 味噌タンメン					A 豚の細切り飯丼					A 牛肉と野菜のすき焼き丼					A 豚丼					A 豚汁うどん					A ハンバーグジンジャーソース					A アジフライ																		
	B チキンソテーガーリック醤油					B ホキのカレーマヨ焼き					B とんかつ					B グリルチキンベーコンオニオン					B 野菜コロッケ					B ケチャップスパゲティ					B 大根とツナのおかか和え																		
	AB共通 焼売					AB共通 ほうれん草と白滝のお浸し					AB共通 切干大根の青じそ和え					AB共通 白菜と玉葱の和風和え					AB共通 野菜コロッケ					AB共通 フルーチェピーチ					AB共通 プリン																		
	青りんごゼリー					蒟蒻ぶどうゼリー					蒟蒻ピーチゼリー					グレープフルーツゼリー					蒟蒻オレンジゼリー					大根とわかめの味噌汁					わかめと玉ねぎの味噌汁																		
	キャベツとワカメの味噌汁 (B定)					大根とわかめの味噌汁					キャベツとわかめの味噌汁					キャベツと玉ねぎの味噌汁					ゆかりご飯					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
958	24	19	177	4	873	26	20	153	4	854	22	18	156	3	635	20	18	156	5	391	8	5	89	2	415	12	6	102	8	812	22	14	155	3	812	22	14	155	3										
729	20	23	55	4	948	28	32	135	4	907	24	17	160	5	919	29	8	161	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	kcal	g	g	g	g					
夕食	A 豚と野菜のオイスターソース炒					A 鶏肉のマスタードソース&野菜					A 【勝ち飯】					A 油淋鶏					A 鶏モモ肉の焦がし味噌焼き					A ハヤシライス					A プルコギポーク																		
	B					B					B 豚のトマト生姜焼き					B					B					B					B																		
	AB共通 春雨サラダ					AB共通 根菜の田舎風					AB共通					AB共通 チンゲン菜のお浸し					AB共通 大根のそぼろあん					AB共通 カラフルサラダ					AB共通 ソーセージとキャベツのフレン																		
	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					野菜スープ										わかめと玉ねぎの味噌汁					すまし汁					コンソメジュリアン					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
645	21.4	14.6	108.0	3.5	852	29.6	36.1	106.3	2.9	918	38.0	17.4	51.8	3.0	841	30.1	28.3	113.0	3.5	510	28	36	111	3	640	13.4	17.2	105.7	4.7	690	21.7	16.2	116.2	2.5	690	21.7	16.2	116.2	2.5										
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	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。