

Weekly Menu

	2022/4/11 (月)					2022/4/12 (火)					2022/4/13 (水)					2022/4/14 (木)					2022/4/15 (金)					2022/4/16 (土)					2022/4/17 (日)				
朝食 モーニング	和食 厚揚げと高菜の炒め マカロニサラダ ご飯・味噌汁					和食 照焼き肉団子 キャベツ・コーン炒め ご飯・味噌汁					和食 ししゃもフライ ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ ご飯・味噌汁					和食 照焼チキン フライドポテト ご飯・味噌汁					和食 金平れんこん コロッケ ご飯・味噌汁					和食 だし巻き卵 ポテトと鮭のホクホク和え ご飯・味噌汁					和食 コンニャクごぼう ウインナー ご飯・味噌汁				
	洋食 オムレツ マカロニサラダ パン・スープ 和・洋共通メニュー					洋食 目玉焼き キャベツ・コーン炒め パン・スープ 和・洋共通メニュー					洋食 チキンナゲット ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ パン・スープ 和・洋共通メニュー					洋食 ベーコン フライドポテト パン・スープ 和・洋共通メニュー					洋食 コーンスクランブル コロッケ パン・スープ 和・洋共通メニュー					洋食 チキンソテー ポテトと鮭のホクホク和え パン・スープ 和・洋共通メニュー					洋食 ブロッコリーのマヨ和え ウインナー パン・スープ 和・洋共通メニュー				
	マスカットジュース					牛乳					リンゴジュース					ジョア					ヨーグルツペ					マスカットジュース					牛乳				
	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量				
和食	754kcal	15.7g	13.3g	149.2g	3.2g	730kcal	21.4g	17.0g	127.4g	2.8g	759kcal	15.6g	13.1g	149.9g	2.5g	664kcal	19.4g	6.1g	136.4g	2.3g	673kcal	18.7g	4.4g	149.7g	2.3g	678kcal	15.9g	10.7g	146.3g	90.9g	736kcal	22.1g	18.6g	125.1g	3.1g
昼食 ランチ	A 大判唐揚げ 					A メンチソースかつ丼 					A 高菜とんこつラーメン 					A ビーフカレー 					A チキンのソテー ジンジャーソース 					A ハンバーグステーキ デミグラスソース 					A 豚肉の生姜焼き 				
	B チャブチエ 選べる小鉢(2種より1つ)																				B 青椒肉絲 選べる小鉢(2種より1つ)														
	小松菜の辛子和え 大根ときゅうりのおかか和え					カリフラワーときゅうりのキムチ和え					焼売					海草とレタスのサラダ					さつま芋とピーズのマヨサラダ 胡麻団子					豆もやしとひじきのナムル					茹で野菜のゴマ風味				
	ご飯・汁物					ご飯・汁物					炒飯					デザート・汁物					ご飯・汁物					ご飯・汁物					ご飯・汁物				
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
A定食	866kcal	15.1g	32.0g	20.8g	3.2g	780kcal	17.1g	26.9g	121.2g	5.9g	1182kcal	40.0g	28.5g	189.1g	13.1g	674kcal	14.1g	19.2g	117.4g	4.4g	920kcal	34.4g	28.8g	133.2g	3.1g	878kcal	26.9g	25.1g	139.5g	4.6g	785kcal	27.7g	21.6g	122.0g	3.3g
夕食 ディナー	A 鯖の味噌煮 					A チキン南蛮 					A 鶏の照り焼き 					A 白身魚フライ タルタルソース 					A 味噌とんかつ 					A 八宝菜					A イワシフライとコーンフライ				
	B 豚ロースのうま辛味噌焼き 					B 卵と野菜のピーマン炒め					B ロールキャベツのハヤシソース					B 豚キムチ炒め 					B 牛肉のしぐれ煮 					B 鯖の一口竜田揚げ					B 鶏すき煮 				
	選べる小鉢(2種より1つ) キャベツとチャーシューの中華和え さつま芋のきんぴらバター風味					選べる小鉢(2種より1つ) パンキンサラダ なめ茸オクラ					選べる小鉢(2種より1つ) 大根とツナのサラダ わかめときゅうりの酢味噌がけ					選べる小鉢(2種より1つ) 白菜ときこの煮浸し 糸こんにゃくのそぼろ煮					選べる小鉢(2種より1つ) カニカマともやしの中華サラダ チンゲン菜とコーンのソテー					選べる小鉢(2種より1つ) キャベツとオクラの塩昆布和え 枝豆の白和え					選べる小鉢(2種より1つ) ごぼうのポテトサラダ ひじきと白滝の煮付け				
	A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物				
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
A定食	880kcal	26kcal	27kcal	129kcal	4.1g	1022kcal	32.8g	43.9g	125.9g	3.7g	840kcal	36.0g	25.9g	119.5g	4.0g	937kcal	26.2g	32.6g	136.7g	6.1g	857kcal	22.1g	22.2g	146.7g	4.7g	696kcal	21.9g	13.8g	126.0g	1.9g	855kcal	20.0g	25.4g	140.4g	4.1g

* 表示価格は税込です。* 食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。