



		2021/4/12 (月)					2021/4/13 (火)					2021/4/14 (水)					2021/4/15 (木)					2021/4/16 (金)					2021/4/17 (土)					2021/4/18 (日)				
朝食	和食	温泉卵 肉野菜炒め ご飯・味噌汁					和食 ししゃも ジャーマンポテト ご飯・味噌汁					和食 納豆 目玉焼き ご飯・味噌汁					和食 筑前煮 ハム ご飯・味噌汁					和食 さつま揚げ コーンスクランブル ご飯・味噌汁					和食 鯖の塩焼き 肉団子甘酢たれ ご飯・味噌汁					和食 だし巻き卵 豚肉と野菜の中華和え ご飯・味噌汁				
	洋食	トマトスクランブル 肉野菜炒め パン・スープ					洋食 ウインナー ジャーマンポテト パン・スープ					洋食 照焼き肉団子 目玉焼き パン・スープ					洋食 オムレツ ハム パン・スープ					洋食 豆腐ハンバーグ コーンスクランブル パン・スープ					洋食 ツナサラダ 肉団子甘酢たれ パン・スープ					洋食 チリコンカン 豚肉と野菜の中華和え パン・スープ				
	和・洋共通メニュー	ヨーグルツッパ					和・洋共通メニュー オレンジジュース					和・洋共通メニュー 牛乳					和・洋共通メニュー コーヒー牛乳					和・洋共通メニュー 牛乳					和・洋共通メニュー リンゴジュース					和・洋共通メニュー 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
和食	710kcal	22.5g	13.4g	122.0g	2.5g	699kcal	15.4g	12.2g	127.6g	2.3g	660kcal	23.1g	13.3g	112.2g	2.0g	640kcal	18.7g	8.2g	118.8g	3.0g	754kcal	28.6g	21.8g	110.3g	3.3g	638kcal	20.9g	5.4g	129.0g	104.3g	698kcal	23.8g	18.7g	107.7g	2.6g	
洋食	508kcal	20.7g	19.9g	62.5g	1.2g	549kcal	15.9g	22.8g	69.3g		460kcal	20.9g	15.3g	63.6g	2.6g	408kcal	15.9g	12.1g	58.3g	2.1g	546kcal	24.4g	28.3g	51.6g	2.0g	570kcal	18.7g	21.1g	78.0g	2.5g	545kcal	24.6g	26.9g	55.2g	2.0g	
昼食	アジフライとコーンフライ		豚肉と蓮根の味噌炒め					チキン南蛮					ポークと野菜のデミシチュー					ソース焼きそば					豚肉のトマト煮込み					大判唐揚げ								
	小松菜と白滝のおひたし		ほうれん草とコーンのソテー					ワカメとしめじの煮浸し					ごぼうサラダ					ゆで卵とキャベツのサラダ					ピーマン肉詰めフライ					菜の花のじゃこ和え								
	ご飯・汁物		ご飯・汁物					ご飯・汁物					ご飯・フルーツ					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	733kcal	19kcal	18kcal	120kcal	4.5g	773kcal	26.5g	21.5g	117.0g	4.8g	1088kcal	37.3g	56.3g	105.3g	4.2g	790kcal	18.2g	25.6g	120.1g	2.7g	892kcal	28.8g	19.5g	152.6g	6.4g	839kcal	29.8g	27.0g	117.9g	3.5g	857kcal	23.6g	34.7g	110.2g	3.6g	
夕食	A	ロールキャベツ 野菜トマトソース					鶏肉のマヨネーズ焼き					豚キムチ炒め					牛南蛮炒め					鯖の香味ソース					和風ハンバーグステーキ					鯖の韓国風味味噌焼き				
	B	厚揚げと挽き肉の中華炒め					天津飯					サーモンのチーズグリル					鶏肉の塩麹焼き					鶏肉とささみの甘辛煮					豚焼肉とささみそ巻きフライ					鶏肉の七味焼き				
	選べる小鉢(2種より1つ)	カリフラワーのピクルスゆず風味 切り干し大根の煮物					選べる小鉢(2種より1つ) パンサンスー スパゲッティサラダ					選べる小鉢(2種より1つ) こんにゃくと野菜の煮物 人参とちりめんじゃこのきんぴら					選べる小鉢(2種より1つ) ひじきと大豆の煮付け ポテトの醤油バター風味					選べる小鉢(2種より1つ) 小松菜の胡麻和え ブロッコリーの塩昆布和え					選べる小鉢(2種より1つ) ほうれん草のクリーム煮 きんぴらごぼう					選べる小鉢(2種より1つ) 玉子豆腐 かぼちゃの煮物				
	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	795kcal	24kcal	14kcal	141kcal	4.6g	873kcal	32.2g	35.3g	104.5g	3.2g	716kcal	26.1g	19.2g	110.3g	4.0g	963kcal	27.5g	45.1g	112.6g	5.0g	890kcal	30.3g	37.7g	108.7g	3.1g	766kcal	22.0g	18.4g	122.9g	5.1g	813kcal	30.0g	30.9g	104.1g	5.1g	
B定食	866kcal	28kcal	25kcal	130kcal	7.2g	1107kcal	24.0g	12.3g	215.3g	4.3g	715kcal	35.3g	16.2g	107.9g	2.8g	866kcal	36.8g	29.8g	111.3g	6.1g	885kcal	40.0g	29.6g	112.1g	5.1g	818kcal	28.3g	23.1g	121.2g	4.0g	792kcal	36.4g	25.5g	102.0g	4.8g	

\* 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。