

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 モーニング	和食 照り焼きハンバーグ フライドポテト ご飯・味噌汁 洋食 ウィンナー フライドポテト パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 ピーチジュース					和食 うの花 餃子 ご飯・味噌汁 洋食 蒸し鶏とごぼうのマヨ和え 餃子 パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース					和食 大根とベーコンの洋風きんぴら ハム&チーズ ご飯・味噌汁 洋食 スパゲティ-サラダ ハム&チーズ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 ピーチジュース					和食 アジフライ ポテトといんげんのサラダ ご飯・味噌汁 洋食 きのこのスクランブルエッグ ポテトといんげんのサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース					和食 鶏肉団子の甘酢あん さつま芋サラダ ご飯・味噌汁 洋食 春巻 さつま芋サラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) ジョア ピーチジュース					和食 温泉玉子 小松菜としらすのお浸し ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン 小松菜としらすのお浸し パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース					和食 サーモンマヨカツ ポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ミートオムレツ ポテトサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 ピーチジュース				
	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
和食	795kcal	21.5g	15.5g	147.1g	3.0g	738kcal	19.1g	13.8g	139.2g	2.7g	691kcal	19.5g	14.1g	129.1g	2.3g	811kcal	21.3g	21.3g	138.5g	2.1g	770kcal	18.9g	10.2g	154.3g	3.4g	720kcal	22.2g	13.3g	131.6g	2.8g	764kcal	17.6g	16.1g	141.7g	2.5g
昼食 ランチ	A 肉団子と野菜のスプカレー煮 B とんかつ おろしポン酢 選べる小鉢(2種より1つ) 青梗菜ともやしの中華和え 竹輪とわかめの和風マヨ和え ご飯・汁物					A もやしあんかけとんこつラーメン B 揚げ茄子の葱ソース 炒飯					A 親子丼 B さつま揚げと人参のきんぴら 汁物					A チキンカレー B ミックスピーズのマリネ 汁物・デザート					A 鶏南蛮うどん B バナナ 混ぜご飯					A 鶏の唐揚げオーロラソース B 大根とベーコンの洋風きんぴら ご飯・汁物					A 豚のピリ辛甘味噌炒め B コーヒーゼリー 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
A定食	849kcal	20.5g	17.2g	158.3g	5.0g	1073kcal	32.3g	31.3g	163.7g	11.1g	846kcal	31.3g	17.9g	142.3g	5.2g	866kcal	18.3g	18.9g	162.6g	4.9g	821kcal	24.8g	13.0g	149.9g	5.2g	940kcal	20.6g	36.2g	140.2g	3.4g	952kcal	28.1g	30.2g	148.6g	4.5g
夕食 ディナー	A ポークチャップ B 鶏肉と野菜の卵炒め 選べる小鉢(2種より1つ) きゅうりの生姜醤油 鶏肉と野菜の卵炒め A・B共通メニュー ご飯・汁物					A シューマイのピリ辛野菜あんかけ B 豚の粗挽きベッパー焼き 選べる小鉢(2種より1つ) 青梗菜と油揚げの炒め 白菜と玉葱の和風和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A チキンソテー ガーリック醤油風味 B 白身魚のフリット 香味トマトソース 選べる小鉢(2種より1つ) 花野菜のコンソメ煮 竹輪の味噌だれ A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏もも肉の衣揚げ 薬味ソース B ちくぜん煮 選べる小鉢(2種より1つ) ひじきと切干大根のきんぴら 白菜の塩昆布和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鯖のキムチマヨ焼き B 鶏肉と野菜のうま煮 選べる小鉢(2種より1つ) 大豆の甘辛絡め いんげんの和風マスタード和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 梅しそ竜田揚げ&コロケ B 豚と筍の玉子炒め 選べる小鉢(2種より1つ) カレー焼きうどん キャベツとオクラの塩昆布和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A ポテト麻婆 B チキンソテー 和風きのこソース 選べる小鉢(2種より1つ) 青菜と高野豆腐の煮物 胡瓜とカリフラワーの梅和え 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
A定食	788kcal	28.5g	17.7g	131.8g	3.5g	854kcal	21.9g	14.3g	163.8g	5.8g	849kcal	32.3g	23.0g	132.5g	3.7g	1333kcal	34.7g	62.2g	160.5g	5.1g	1051kcal	27.4g	46.9g	129.0g	3.6g	701kcal	19.0g	7.0g	145.3g	2.8g	840kcal	24.9g	13.6g	160.2g	6.4g

*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。

*朝食は、牛乳を選択した場合の栄養価を表示しております。*昼食・夕食は選べる小鉢2種の平均の栄養価にて、栄養価を算出しております。