

# Weekly Menu



日曜日	4月14日 (月)	4月15日 (火)	4月16日 (水)	4月17日 (木)	4月18日 (金)	4月19日 (土)	4月20日 (日)
朝食	<b>和食</b> 納豆 ポテトといんげんのサラダ ご飯・味噌汁 <b>洋食</b> チキンナゲット ポテトといんげんのサラダ パン・スープ	<b>和食</b> きんぴられんこん ほうれん草オムレツ ご飯・味噌汁 <b>洋食</b> ペンネナポリタン ほうれん草オムレツ パン・スープ	<b>和食</b> 一口つくねの照り焼き もやしとハムの豆板醤和え ご飯・味噌汁 <b>洋食</b> メンチカツ もやしとハムの豆板醤和え パン・スープ	<b>和食</b> いわし磯辺フライ ジャーマンポテト ご飯・味噌汁 <b>洋食</b> きのこのスクランブルエッグ ジャーマンポテト パン・スープ	<b>和食</b> ししゃも ハムとブロッコリーのマヨソース ご飯・味噌汁 <b>洋食</b> フライドチキン ハムとブロッコリーのマヨソース パン・スープ	<b>和食</b> 青じそスパゲッティー ベーコン ご飯・味噌汁 <b>洋食</b> ポテトサラダ ベーコン パン・スープ	<b>和食</b> 温泉玉子 ハム野菜炒め ご飯・味噌汁 <b>洋食</b> 野菜コロケ ハム野菜炒め パン・スープ
	モーニング	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	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	810kcal 22.6g 20.6g 140.2g 2.0g	757kcal 19.9g 14.6g 141.4g 3.4g	771kcal 21.7g 17.3g 136.2g 2.8g	851kcal 21.6g 22.2g 147.3g 2.6g	732kcal 21.6g 15.0g 130.8g 2.6g	806kcal 22.1g 21.2g 147.8g 3.3g	769kcal 23.2g 16.8g 134.5g 3.4g
昼食	<b>A</b> 豚ロースの竜田揚げ	<b>A</b> わかめとんこつラーメン	<b>A</b> 麻婆豆腐飯	<b>A</b> チキンカレー	<b>A</b> チョリソールのペペロンチーノ	<b>A</b> 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん	<b>A</b> 鶏もものレモンペッパーグリル
	<b>B</b> 牛肉のオイスターソース炒め						
	選べる小鉢(2種より1つ) ひじきと切干大根のきんぴら 根菜のグリル	餃子	花野菜のコンソメ煮	大根ミックスサラダ	グレープフルーツビー	コーンポテト	ストロベリークレープ
	ご飯・汁物	炒飯	汁物	汁物・デザート	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	879kcal 26.8g 22.3g 145.2g 3.1g	891kcal 31.6g 24.1g 134.3g 11.5g	819kcal 27.8g 18.0g 141.0g 4.9g	841kcal 17.8g 17.2g 160.6g 4.7g	1039kcal 19.7g 40.7g 147.8g 4.8g	775kcal 18.6g 12.5g 151.9g 4.1g	849kcal 30.8g 25.2g 128.9g 3.4g
夕食	<b>A</b> さばの漬け焼き	<b>A</b> フランクフルトと皮付き根菜のポトフ	<b>A</b> ポークチャップ	<b>A</b> 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース	<b>A</b> 鶏もも肉のみぞれ煮	<b>A</b> アジフライ	<b>A</b> チキンカツデミタマトソース
	<b>B</b> ビックメンチカツ	<b>B</b> 鶏の唐揚げ	<b>B</b> 肉団子と春雨のスープ煮	<b>B</b> 揚げ餃子の南蛮ソース	<b>B</b> 豚肉ときのこのぼん酢炒め	<b>B</b> 回鍋肉	<b>B</b> マスのちゃんちゃん焼き
	選べる小鉢(2種より1つ) かぼちゃと豚肉の煮物 おくらのピリ辛和え	選べる小鉢(2種より1つ) レンコンと厚揚げの炒め煮 菜の花みぞれ和え	選べる小鉢(2種より1つ) 焼き野菜の味噌マヨソース 小松菜の香味浸し	選べる小鉢(2種より1つ) ならともやしのチャンプルー 茹で豚と千切り野菜のコチジャン和え	選べる小鉢(2種より1つ) ひじきと大豆の煮物 青菜と白菜の和え物	選べる小鉢(2種より1つ) カレー焼きうどん ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え	選べる小鉢(2種より1つ) 厚揚げと野菜の煮物 春の3種の豆のシーザー和え
	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	877kcal 26.0g 25.8g 133.5g 3.3g	859kcal 25.4g 22.4g 144.6g 5.7g	802kcal 28.5g 19.9g 130.7g 2.9g	909kcal 35.4g 23.5g 142.0g 4.0g	860kcal 32.8g 19.0g 141.4g 5.4g	882kcal 26.9g 21.3g 148.4g 3.3g	819kcal 21.3g 17.6g 147.8g 3.4g

\*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。