

# Weekly Menu



日曜日	4月20日 (月)					4月21日 (火)					4月22日 (水)					4月23日 (木)					4月24日 (金)					4月25日 (土)					4月26日 (日)									
朝食	和食 白身魚の竜田揚げ ツナ入りマカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ウィンナー ツナ入りマカロニサラダ パン・スープ					和食 オクラの梅おかか和え フライドチキン ご飯・味噌汁 洋食 パンフキンサラダ フライドチキン パン・スープ					和食 和風スクランブル キャベツのツナマヨサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハム キャベツのツナマヨサラダ パン・スープ					和食 ひじき煮 コーンフライ ご飯・味噌汁 洋食 明太子スパゲッティ コーンフライ パン・スープ					和食 だし巻き玉子 小松菜の香味浸し ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグ 小松菜の香味浸し パン・スープ					和食 納豆 蒸し鶏と野菜のレモンマリネ ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン 蒸し鶏と野菜のレモンマリネ パン・スープ					和食 春巻 野菜と春雨の炒め ご飯・味噌汁 洋食 目玉焼き 野菜と春雨の炒め 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					選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 ピーチジュース					選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース					選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 ピーチジュース					選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 ジョア マスカットジュース					選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 ピーチジュース					選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース									
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	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	778kcal	21.8g	18.9g	133.8g	2.2g	758kcal	21.6g	14.4g	141.3g	2.8g	787kcal	20.3g	21.6g	132.9g	3.8g	906kcal	20.2g	27.4g	149.4g	2.9g	690kcal	20.3g	7.1g	140.1g	2.7g	738kcal	23.9g	13.7g	135.4g	2.0g	738kcal	17.2g	14.1g	140.9g	2.6g					
昼食	A 水餃子の五目あん					A あさりと菜の花のペペロンチーノ					A 中華丼					A ビーフカレー					A わかめラーメン					A 豚挽肉と春雨のオイスターソース					A 鶏肉の生姜焼き									
	B 豚甘辛炒め 選べる小鉢(2種類より1つ) いんげんと茄子の炒め煮 ポテトの醤油バター風味					B 枝豆の白和え					B 杏仁フルーツ					B パプリカと大根のピクルス					B 焼売					B 切干大根のゆず胡椒風味					B 選べるデザート									
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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
A定食	884kcal	17.8g	24.1g	154.3g	4.5g	1157kcal	28.7g	47.2g	157.3g	10.5g	800kcal	21.0g	16.1g	148.1g	4.2g	822kcal	15.8g	19.2g	153.6g	5.4g	875kcal	26.6g	16.2g	153.8g	7.9g	870kcal	17.2g	21.4g	157.9g	4.8g	878kcal	32.7g	21.6g	141.8g	3.5g					
夕食	A ささみマヨかつ					A 鯖の唐揚げ 香味だれ					SPECIAL A 【勝ち飯】揚げ鶏と5種野菜の香味ソースセット					A スパイシーポークジンジャー					A 鶏肉のマヨ味噌焼き					A 揚げ鶏のネギ南蛮だれ					A かつ煮									
	B 肉みそキャベツ 選べる小鉢(2種類より1つ) ラタトゥイユ 肉みそキャベツ					B ハンバーグ きのこクリームソース 選べる小鉢(2種類より1つ) 栗かぼちゃの含め煮 青梗菜のお浸し					B 切干大根とツナの柚子風味					B チキンのデミトマやわらか煮 厚揚げの柳川風 大根の柚子和え					B ビックメンチカツ ソース味ビーフン きゅうりともやしのピリ辛和え					B おでん 揚げだし豆腐 白菜とツナのポン酢和え					B 豚の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 選べる小鉢(2種類より1つ) ペンネアラビアータ コーンとブロックリーのマヨソース									
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	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	991kcal	24.0g	36.6g	145.8g	3.9g	958kcal	25.3g	30.2g	142.1g	4.4g	916kcal	34.5g	22.8g	142.7g	3.2g	815kcal	28.4g	18.6g	137.8g	5.7g	883kcal	30.9g	30.8g	125.2g	2.8g	856kcal	23.7g	20.6g	144.7g	4.6g	967kcal	25.9g	24.3g	163.8g	6.2g					

\*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。