

Weekly Menu



日曜日	4月21日 (月)	4月22日 (火)	4月23日 (水)	4月24日 (木)	4月25日 (金)	4月26日 (土)	4月27日 (日)
朝食 モーニング	和食 人参と玉子の炒め ウィンナー ご飯・味噌汁 洋食 フライドポテト ウィンナー パン・スープ	和食 白菜のお浸し メンチカツ ご飯・味噌汁 洋食 ポテトサラダ メンチカツ パン・スープ	和食 アジフライ 和風マカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 和風スクランブル 和風マカロニサラダ パン・スープ	和食 いんげんときのこのお浸し 肉入りコロッケ ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン 肉入りコロッケ パン・スープ	和食 フライドチキン 切干とごぼうのマヨぼんだれ ご飯・味噌汁 洋食 プレーンオムレツ 切干とごぼうのマヨぼんだれ パン・スープ	和食 照焼き肉団子 キャベツ・ツナコーン炒め ご飯・味噌汁 洋食 春巻 キャベツ・ツナコーン炒め パン・スープ	和食 納豆 ハムと野菜のカレー炒め ご飯・味噌汁 洋食 目玉焼き ハムと野菜のカレー炒め パン・スープ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	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	823kcal 26.5g 22.8g 131.6g 3.6g	779kcal 19.5g 18.1g 139.4g 2.5g	903kcal 24.5g 24.6g 150.7g 2.6g	778kcal 18.7g 15.6g 146.3g 2.8g	874kcal 21.9g 25.6g 145.1g 2.9g	819kcal 22.4g 18.8g 143.8g 2.9g	767kcal 23.4g 15.7g 138.3g 2.2g
昼食 ランチ	A 白身魚のフリット ジンジャーソース B 鶏肉とキャベツのガリパタ炒め 選べる小鉢(2種より1つ) 玉子豆腐 厚揚げのそぼろあん	A 鶏南蛮うどん B パナナ 選べる小鉢(2種より1つ)	A 鶏の竜田揚げ丼 B キャベツと人参の辛子醤油 選べる小鉢(2種より1つ)	A キーマカレー B カラフルサラダ 選べる小鉢(2種より1つ)	A 醤油ラーメン B 水餃子 選べる小鉢(2種より1つ)	A 豚肉の生姜焼き B ブロッコリーのナムル 選べる小鉢(2種より1つ)	A 煮込みハンバーグ B コーヒーゼリー 選べる小鉢(2種より1つ)
	ご飯・汁物	混ぜご飯	汁物	汁物・デザート	炒飯	ご飯・汁物	ご飯・汁物
	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 820kcal 33.1g 22.3g 128.7g 3.7g	839kcal 25.4g 13.8g 151.6g 6.8g	800kcal 20.9g 16.9g 144.0g 4.6g	807kcal 19.1g 18.4g 147.5g 4.5g	924kcal 27.3g 20.5g 156.1g 8.8g	887kcal 24.0g 31.1g 132.5g 3.0g	906kcal 25.3g 17.8g 165.9g 4.9g
夕食 ディナー	A ケイジャンチキン B 味噌とんかつ 選べる小鉢(2種より1つ) 青菜と高野豆腐の煮物 蓮根と玉葱のマヨ和え	A チキン南蛮 B 豚肉と茄子の味噌炒め 選べる小鉢(2種より1つ) 豚肉と野菜のビーフン おくらとえのきのお浸し	A チキンのツナマヨ焼き B 鶏肉団子の野菜あんかけ 選べる小鉢(2種より1つ) ポテトのそぼろあん 香味野菜の青じそ風味	A 【勝ち飯】豚ロース肉のカポナータソースセット B スパゲッティサラダ 選べる小鉢(2種より1つ)	A ヒレカツ B 豚肉のねぎ塩焼き 選べる小鉢(2種より1つ) ソース焼きそば 大根の塩昆布和え	A 豚肉と根菜の甘辛きんぴら B ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ 選べる小鉢(2種より1つ) キャベツのお浸し 海藻のわさび和え	A 鯖の味噌煮 B ブルコギボーク 選べる小鉢(2種より1つ) 厚揚げと人参の中華炒め煮 ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ
	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
	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 830kcal 33.1g 22.3g 128.7g 3.7g	1018kcal 32.4g 35.1g 142.8g 4.5g	1062kcal 33.2g 42.4g 140.6g 3.1g	957kcal 31.4g 29.8g 142.8g 3.1g	787kcal 22.0g 13.6g 148.6g 4.7g	793kcal 20.8g 12.7g 154.7g 3.5g	915kcal 27.2g 29.5g 132.7g 3.6g

*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 *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。