



日曜日	4月28日 (月)						4月29日 (火)						4月30日 (水)						5月1日 (木)						5月2日 (金)						5月3日 (土)						5月4日 (日)																																															
朝食  モーニング																																																																																				
	和食 肉団子の旨煮 ウインナーと野菜のソテー ご飯・味噌汁 洋食 ミートオムレツ ウインナーと野菜のソテー パン・スープ												和食 ししゃも マカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 チキンナゲット マカロニサラダ パン・スープ												和食 いわし磯辺フライ 和風スパゲッティー ご飯・味噌汁 洋食 野菜のスクランブルエッグ 和風スパゲッティー パン・スープ												和食 焼売 ほうれん草とコーンのソテー ご飯・味噌汁 洋食 ウインナー ほうれん草とコーンのソテー パン・スープ												和食 ごぼうのポテトサラダ フライドチキン ご飯・味噌汁 洋食 肉野菜炒め フライドチキン パン・スープ												和食 温泉玉子 厚揚げとキャベツの味噌炒め ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグ 厚揚げとキャベツの味噌炒め パン・スープ												和食 ハム コーンじゃがバター風味 ご飯・味噌汁 洋食 オニオンスクランブル コーンじゃがバター風味 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	811kcal	21.5g	21.2g	138.4g	3.4g	753kcal	21.0g	16.8g	132.6g	2.7g	835kcal	22.9g	16.8g	152.7g	3.0g	720kcal	19.0g	13.1g	136.4g	2.4g	818kcal	21.3g	18.2g	146.5g	2.7g	780kcal	24.5g	18.3g	132.5g	3.1g	728kcal	20.4g	12.3g	139.1g	2.4g																																																	
昼食  ランチ	A 親子炒り玉子												A ポテトコロッケとチキンカツ												A ミックスうどん 												A ポークカレー 												A ベーコンときのこのクリーム スパゲティ 												A 鶏の黒胡椒炒め 												A 豚ロース肉の照り生姜焼き 											
	B 一口餃子の磯辺揚げ <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u>																																																																																			
	焼き玉葱と春雨のピリ辛和え 蒸し鶏と胡瓜の梅和え												小松菜とえのきのみぞれ和え												 フライドポテト												わかめサラダ												茄子の生姜醤油												キャベツの中華和え												選べるデザート											
	ご飯・汁物												ご飯・汁物												混ぜご飯												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	862kcal	34.0g	22.3g	133.9g	3.8g	829kcal	17.1g	19.1g	151.7g	2.9g	888kcal	19.3g	12.7g	173.3g	6.7g	812kcal	17.5g	12.7g	152.3g	4.6g	879kcal	21.8g	27.1g	143.4g	3.8g	884kcal	26.1g	23.5g	144.2g	3.8g	845kcal	26.5g	17.5g	145.3g	3.5g																																																	
夕食  ディナー	A 油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソー) 												A 昔ながらの麻婆豆腐												A 照り焼チキン 												A ハンバーグ ジンジャーソース 												A チキンの味噌マヨネーズソース 												A 鶏肉のマスタードソースと野菜コロッケ												A 白身魚フライとハムマヨサラダフライ											
	B 鶏肉とさつま芋の煮物 <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u>												B 白身魚のマヨネーズチース焼き 												B 豚肉と白菜のクリーム煮 												B 鯖の生姜煮 												B 豚挽肉と野菜の塩炒め 												B たれかつ 												B 豚焼肉ともやしのねぎソース											
	湯豆腐(生姜あん) 小松菜の香味浸し												<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> ペンネナポリタン めかぶの酢の物												<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> 厚揚げと青菜の煮物 白菜の塩昆布和え												<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> じゃが芋の甘辛炒め ひじきと枝豆の煮物												<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> 根菜の田舎風 おくらのピリ辛和え												<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> もやしとホウレン草のカレーチャプチェ ハムとひじきの中華サラダ												<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> 白滝ときのこのピリ辛炒め ブロッコリーのマスタードマヨ和え											
	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	882kcal	36.4g	24.8g	131.9g	5.0g	813kcal	27.2g	16.3g	143.6g	6.0g	813kcal	32.8g	19.1g	131.3g	4.4g	832kcal	24.5g	14.9g	153.3g	4.8g	956kcal	33.4g	30.8g	140.8g	4.1g	854kcal	25.1g	22.6g	144.0g	3.7g	857kcal	20.8g	24.4g	142.5g	3.8g																																																	

*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。