

# Weekly Menu



日曜日	5月11日 (月)					5月12日 (火)					5月13日 (水)					5月14日 (木)					5月15日 (金)					5月16日 (土)					5月17日 (日)				
朝食 モーニング	和食 鶏肉団子の甘酢あん ジャーマンポテト ご飯・味噌汁 洋食 チキンナゲット ジャーマンポテト 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 だし茶漬け うの花 ご飯・味噌汁 洋食 ウィンナー うの花 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 ほっけ焼き ツナとコーンのスパゲティサラダ ご飯・味噌汁 洋食 きのこのスクランブルエッグ ツナとコーンのスパゲティサラダ 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					和食 いかフライ 白菜とツナのサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハム 白菜とツナのサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) ジョア マスカットジュース					和食 スイートエンドウのおかか和え ミートオムレツ ご飯・味噌汁 洋食 ハムとロジコリーのマヨネーズ ミートオムレツ 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 豚挽肉とインゲンの味噌炒め ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン 豚挽肉とインゲンの味噌炒め 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					和食 だし巻き玉子 もやしとほうれん草のナムル ご飯・味噌汁 洋食 チーズチキンカツ もやしとほうれん草のナムル 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	906kcal	23.2g	24.3g	145.6g	3.0g	772kcal	23.9g	15.0g	133.9g	5.5g	755kcal	23.9g	15.5g	128.0g	2.2g	797kcal	23.3g	19.1g	130.7g	2.5g	673kcal	19.1g	4.3g	134.4g	2.5g	792kcal	27.2g	19.6g	124.5g	2.8g	746kcal	22.6g	17.0g	123.8g	2.6g
昼食 ランチ	A ソーセージのカツといわし梅しそフライ B 豚の南蛮焼き 選べる小鉢(2種類より1つ) 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 さつまいもと人参のきんぴら ご飯・汁物					A 鶏南蛮うどん B バナナ 青菜と高野豆腐の煮物 混ぜご飯					A たれかつ丼 B 青葉と高野豆腐の煮物 汁物					A チキンカレー B ミックスサラダ 汁物・デザート					A カルボナーラ B わかめと玉葱の中華和え ご飯・汁物					A 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース B にらともやしのチャンプルー ご飯・汁物					A 牛肉と玉ねぎの炒め 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	847kcal	25.4g	21.4g	134.4g	3.1g	879kcal	23.8g	12.7g	163.2g	5.6g	1060kcal	21.7g	38.0g	151.1g	5.5g	841kcal	18.6g	15.4g	152.4g	4.2g	1091kcal	25.6g	37.5g	160.8g	4.4g	927kcal	34.9g	24.1g	139.0g	3.7g	842kcal	20.7g	22.3g	138.6g	2.9g
夕食 ディナー	A 麻婆茄子 B チキンと温野菜のサルサソース 選べる小鉢(2種類より1つ) にんじんのたらこ炒め カリフラワーのピクルスゆず風味 A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏もも肉の竜田揚げ B 豚キムチ炒め 選べる小鉢(2種類より1つ) カレー味ビーフン 切干大根の青じそ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A ハンバーグとグリルチキンBBQソース B 回鍋肉 選べる小鉢(2種類より1つ) ペンネと三色ピーマンのペペロンチーノ 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏もも肉のみぞれ煮 B ポークソテー オニオンソース 選べる小鉢(2種類より1つ) コーンポテト きゅうりともやしのゆかり和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A メンチカツ 洋食屋風 B 白身魚のフリット レモンおろし醤油 選べる小鉢(2種類より1つ) ひじきと白滝の煮物 茄子のゆず醤油 A・B共通メニュー ご飯・汁物					A おでん B 鶏の明太マヨ焼き 選べる小鉢(2種類より1つ) ブロッコリーのガーリック炒め 小松菜の香味浸し A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏肉のパン粉焼き カレー風味 B 肉団子と春雨のスープ煮 選べる小鉢(2種類より1つ) トマトビーンズ キャベツとチャーシューの中華和え 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	824kcal	20.8g	21.4g	136.2g	6.1g	881kcal	30.4g	25.9g	123.6g	2.7g	919kcal	32.0g	24.9g	138.7g	5.7g	869kcal	33.0g	20.5g	134.1g	4.7g	1143kcal	23.5g	41.2g	164.6g	4.8g	802kcal	26.2g	19.0g	128.6g	4.3g	950kcal	37.8g	25.9g	137.1g	3.0g

\*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。