

# Weekly Menu



日曜日	5月12日 (月)					5月13日 (火)					5月14日 (水)					5月15日 (木)					5月16日 (金)					5月17日 (土)					5月18日 (日)									
朝食	和食 和風スクランブル ハム ご飯・味噌汁 フライドポテト ハム パン・スープ					和食 ししゃも 蒸し鶏のコールスローサラダ ご飯・味噌汁 ハンバーグ 蒸し鶏のコールスローサラダ パン・スープ					和食 鯖の塩焼き 白菜と挽肉の炒め煮 ご飯・味噌汁 ウィンナー(2本) 白菜と挽肉の炒め煮 パン・スープ					和食 さつま揚げと人参のきんぴら ミートコロッケ ご飯・味噌汁 コーンスクランブル ミートコロッケ パン・スープ					和食 一口つくねの照り焼き フレンチサラダ ご飯・味噌汁 プレーンオムレツ フレンチサラダ パン・スープ					和食 肉野菜炒め 餃子 ご飯・味噌汁 海藻とオニオンのマリネサラダ 餃子 パン・スープ					和食 納豆 ベーコン ご飯・味噌汁 目玉焼き ベーコン パン・スープ									
	モーニング	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
和食	739kcal	23.3g	14.8g	131.6g	2.3g	742kcal	21.3g	16.5g	130.5g	2.7g	750kcal	21.9g	17.5g	129.7g	2.7g	794kcal	19.5g	16.7g	146.8g	2.7g	765kcal	21.6g	13.3g	143.2g	2.8g	793kcal	24.0g	17.4g	139.2g	3.2g	768kcal	24.6g	22.4g	133.5g	2.5g					
昼食	A 豚肉と筍の玉子炒め					A 【群馬】鶏めし					A 豚汁うどん					A チキンカレー					A キャベツとベーコンのペペロンチーノ					A 鶏肉の甘酢あんかけ 生姜風味					A きんぴら焼肉									
	B 鶏もも肉のこがし味噌焼き 選べる小鉢(2種より1つ) ひじきと切干大根のきんぴら もやしとほうれん草のナムル					バナナ					野菜かき揚げ					カラフルサラダ					大根の明太和え					小松菜のお浸し					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	1015kcal	27.5g	42.6g	131.7g	3.8g	772kcal	31.2g	7.6g	141.7g	4.5g	862kcal	20.0g	17.5g	154.7g	4.6g	850kcal	18.5g	17.5g	161.2g	4.7g	1118kcal	22.5g	47.8g	163.3g	5.5g	903kcal	28.3g	21.3g	152.4g	4.4g	894kcal	22.5g	17.5g	166.7g	3.1g					
夕食	A 鶏肉のハニーレモンとカレーコロッケ					A 鶏の唐揚げオーロラソース					A 豚ロース味噌焼き					A 揚げ鶏の香味ソース					A 豚挽肉と春雨のオイスターソース					A 肉団子のデミタマ煮					A 梅しそ竜田揚げ&コロッケ									
	B 豚肉の粗挽きペッパー焼き 選べる小鉢(2種より1つ) 青じそパグッティー 大根とツナのおかか和え					B 麻婆茄子 選べる小鉢(2種より1つ) ポテトの醤油バター風味 玉葱のサラダ					B 白金鱈のカレー揚げ 選べる小鉢(2種より1つ) 大根とえんどうのコンソメ煮 きゅうりの和風ピクルス					B 鯖の味噌煮 選べる小鉢(2種より1つ) 大豆の甘辛絡め さつま芋ダイスサラダ					B シューマイのピリ辛野菜あんかけ 選べる小鉢(2種より1つ) さつま芋と大根の煮物 キャベツとチャーシューの中華和え					B ささみマヨかつ 選べる小鉢(2種より1つ) 揚げだし豆腐 もやしときくらげの香味和え					B 水餃子の五目あん 選べる小鉢(2種より1つ) 青梗菜と油揚げの炒め 白菜と玉葱の和風和え									
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	854kcal	24.5g	19.1g	151.7g	3.0g	1036kcal	28.7g	45.1g	133.3g	2.9g	800kcal	26.7g	17.6g	135.4g	6.0g	906kcal	30.5g	24.6g	143.1g	5.8g	904kcal	17.5g	25.2g	156.5g	5.6g	897kcal	23.8g	22.3g	153.8g	5.0g	806kcal	19.5g	20.1g	142.6g	3.7g					

\*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。