

# Weekly Menu



日曜日	5月18日 (月)					5月19日 (火)					5月20日 (水)					5月21日 (木)					5月22日 (金)					5月23日 (土)					5月24日 (日)				
朝食	和食 白身魚の竜田揚げ マカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ウィンナー マカロニサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)					和食 人参とチリメンジャコのきんぴら ハンバーグ ご飯・味噌汁 洋食 かぼちゃとコーンのサラダ ハンバーグ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)					和食 和風スクランブル スパゲティーサラダ ご飯・味噌汁 洋食 餃子 スパゲティーサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)					和食 納豆 蒸し鶏のコールスローサラダ ご飯・味噌汁 洋食 目玉焼き 蒸し鶏のコールスローサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)					和食 ほっけの塩焼き 青梗菜のゆず醤油 ご飯・味噌汁 洋食 春巻 青梗菜のゆず醤油 パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)					和食 いんげんとベーコンのソテー フライドチキン ご飯・味噌汁 洋食 じゃが芋の甘辛炒め フライドチキン パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)					和食 白菜のお浸し コーンフライ ご飯・味噌汁 洋食 蒸し鶏とごぼうのマヨ和え コーンフライ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)				
	モーニング	牛乳 マスケットジュース					牛乳 ピーチジュース					牛乳 マスケットジュース					牛乳 ピーチジュース					牛乳 ジョア マスケットジュース					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	食塩相当量
和食	804kcal	23.2g	20.7g	128.8g	2.3g	760kcal	22.6g	15.9g	130.4g	3.2g	856kcal	21.6g	26.1g	131.6g	2.4g	781kcal	24.8g	17.8g	129.5g	2.4g	649kcal	19.8g	3.9g	128.7g	2.4g	779kcal	23.1g	17.8g	129.8g	2.2g	909kcal	20.2g	28.7g	139.8g	2.7g
昼食	A 豚肉と茄子味噌炒め					A わかめとんこつラーメン					A 麻婆豆腐飯					A キーマカレー					A けんちんうどん					A 鶏の黒胡椒炒め					A 豚の生姜焼き				
	B チキンの衣揚げ デミマヨソース 選べる小鉢(2種類より1つ) キュウリの中華和え 厚揚げの柳川風 ご飯・汁物					B 青梗菜ともやしの中華和え 炒飯					B ブロッコリーとピーマンのナムル 汁物					B キャベツサラダ 汁物・デザート					B 野菜かき揚げ 混ぜご飯					B 白菜と挽肉の炒め煮 ご飯・汁物					B カップヨーグルト 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	937kcal	25.7g	29.2g	139.7g	4.0g	894kcal	26.2g	19.0g	148.3g	11.3g	813kcal	28.8g	18.0g	130.6g	5.4g	800kcal	22.0g	16.3g	139.3g	4.0g	910kcal	19.4g	19.6g	160.5g	8.0g	803kcal	27.8g	17.1g	132.6g	4.7g	896kcal	27.1g	26.8g	134.1g	3.7g
夕食	A 照り焼きチキン					A ヒレカツ					A ハニーバターチキン					A チキン南蛮					A デミトマトハンバーグ					A ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ					A メンチカツ				
	B 豚肉のねぎ塩焼き 選べる小鉢(2種類より1つ) もやしとホウレン草のガーチャ <sup>チ</sup> ハムとひじきの中華サラダ A・B共通メニュー ご飯・汁物					B 鶏肉とキャベツのガリパタ炒め 選べる小鉢(2種類より1つ) チリコンカン おくらとえのきのお浸し A・B共通メニュー ご飯・汁物					B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き 選べる小鉢(2種類より1つ) 白滝ときのこのピリ辛炒め 蓮根と玉葱のマヨ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					B 豚と筍の玉子炒め 選べる小鉢(2種類より1つ) かぼちゃとベーコンの和風煮 香味野菜の青じそ風味 A・B共通メニュー ご飯・汁物					B おろし豚焼肉 選べる小鉢(2種類より1つ) 切干大根の炒め煮 海藻と玉ねぎの梅おかか和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					B 豚肉と野菜のビーフン 選べる小鉢(2種類より1つ) 若竹煮 小松菜とえのきのみぞれ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					B 牛すじと大根の煮込み 選べる小鉢(2種類より1つ) 春雨ともやしの炒め物 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				
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	841kcal	32.9g	21.9g	124.9g	3.4g	832kcal	24.7g	16.5g	141.8g	4.4g	1312kcal	31.9g	66.7g	136.7g	3.3g	1156kcal	35.8g	48.7g	136.1g	3.9g	872kcal	25.7g	18.9g	146.6g	4.7g	872kcal	17.4g	24.6g	142.0g	3.0g	1122kcal	22.3g	39.4g	165.6g	4.5g

\*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。