

Weekly Menu

		2022/5/16 (月)					2022/5/17 (火)					2022/5/18 (水)					2022/5/19 (木)					2022/5/20 (金)					2022/5/21 (土)					2022/5/22 (日)								
朝食	和食	豆腐ハンバーグ 豆たっぷりヘルシーサラダ ご飯・味噌汁					納豆 スパサラ ご飯・味噌汁					サバの塩焼き ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ ご飯・味噌汁					照焼チキン フライドポテト ご飯・味噌汁					金平れんこん 肉入りコロッケ ご飯・味噌汁					だし巻き卵 ポテトと鮭のホクホク和え ご飯・味噌汁					コンニャクごぼう ベーコン ご飯・味噌汁								
	洋食	ハム 豆たっぷりヘルシーサラダ パン・スープ					チキンナゲット スパサラ パン・スープ					ウインナー ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ パン・スープ					オムレツ フライドポテト パン・スープ					コーンスクランブル 肉入りコロッケ パン・スープ					チキンソテー ポテトと鮭のホクホク和え パン・スープ					ブロッコリーのマヨ和え ベーコン パン・スープ								
	和・洋共通メニュー	マスカットジュース					牛乳					リンゴジュース					ジョア					ヨーグルツペ					マスカットジュース					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
和食	606kcal	13.1g	11.1g	118.8g	2.4g	619kcal	19.8g	16.1g	102.9g	2.2g	647kcal	13.0g	16.2g	114.8g	1.8g	558kcal	17.7g	5.9g	111.2g	2.3g	575kcal	14.4g	9.9g	114.5g	2.2g	566kcal	14.1g	10.5g	119.5g	87.9g	560kcal	16.2g	18.2g	98.1g	3.3g					
昼食	A	ササミそ巻きフライとコーンコロッケ					かつ丼					長崎ちゃんぽん					チキンカレー					チキンのソテー ジンジャーソース					ハンバーグステーキ デミグラスソース					豚肉の生姜焼き								
	B	ポークソテーオニオンソース 選べる小鉢(2種より1つ)					白菜のおひたし					春巻					海藻とレタスのサラダ					さつま芋とピーズのマヨサラダ 冷奴					ひじきと白滝の煮付け					茹で野菜のゴマ風味								
	和食	ご飯・汁物					ご飯・汁物					炒飯					デザート・汁物					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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
A定食	576kcal	15.7g	4.9g	34.7g	2.9g	757kcal	24.9g	21.3g	117.4g	5.3g	937kcal	26.6g	27.2g	145.6g	9.4g	830kcal	20.2g	19.3g	151.3g	4.7g	850kcal	33.6g	26.9g	120.4g	3.0g	727kcal	22.2g	21.3g	114.8g	5.2g	676kcal	26.0g	21.4g	96.0g	3.3g					
夕食	A	鯖の味噌煮					チキン南蛮					ポークチャップ					鶏の照り焼き					海鮮ビーフン					味噌とんかつ					イワシフライと野菜コロッケ								
	B	豚ロースのうま辛味噌焼き 選べる小鉢(2種より1つ)					卵と野菜のビーフン炒め 選べる小鉢(2種より1つ)					牛のしぐれ煮 選べる小鉢(2種より1つ)					豚キムチ炒め 選べる小鉢(2種より1つ)					ロールキャベツのハヤシソース 選べる小鉢(2種より1つ)					麻婆春雨 選べる小鉢(2種より1つ)					鶏すき煮 選べる小鉢(2種より1つ)								
	和食	キャベツとチャーシューの中華和え さつま芋のきんぴらバター風味					パンキンサラダ なめ茸オクラ					大根とツナのサラダ わかめときゅうりの酢味噌がけ					白菜ときこの煮浸し 糸こんにゃくのそぼろ煮					キャベツのツナマヨサラダ 青梗菜とツナの胡麻ポン酢					かぼちゃのそぼろあん 枝豆の白和え					ごぼうのポテトサラダ 大根とツナのおかか和え								
	和・洋共通メニュー	ご飯・汁物					ご飯・汁物					ご飯・汁物					ご飯・汁物					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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
A定食	768kcal	24kcal	27kcal	103kcal	4.1g	905kcal	31.3g	42.5g	101.0g	3.9g	723kcal	27.4g	24.7g	96.6g	4.5g	740kcal	35.0g	24.3g	97.3g	5.2g	648kcal	15.7g	11.4g	123.7g	4.9g	785kcal	22.3g	23.0g	125.8g	4.2g	722kcal	18.2g	23.3g	112.2g	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。