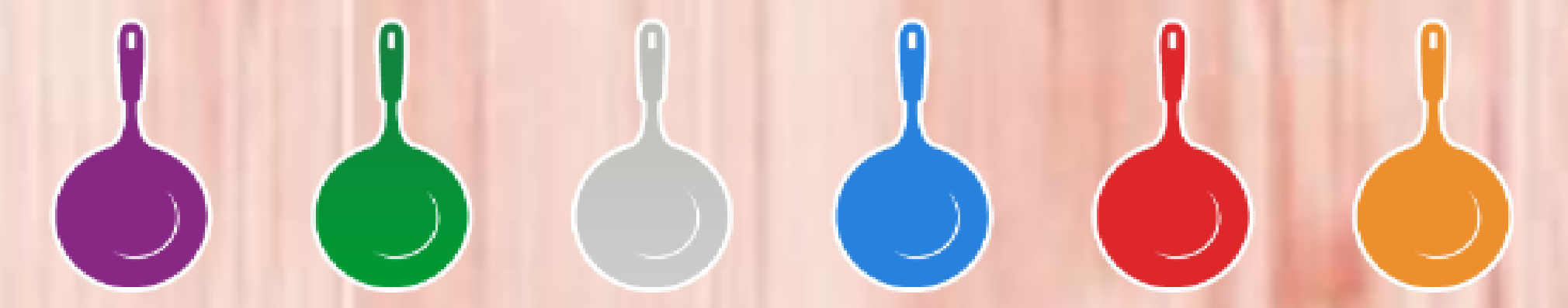


Weekly Menu



| 日曜日 | 4月15日 (月) | 4月16日 (火) | 4月17日 (水) | 4月18日 (木) | 4月19日 (金) | 4月20日 (土) | 4月21日 (日) |
|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|---|--|---|
| 朝食 | 和食 ブロッコリーの和風マスタード和え ベーコン ご飯・味噌汁 洋食 フライドポテト ベーコン パン・スープ | 和食 さばカレーカツ ポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ パン・スープ | 和食 肉団子 ほうれん草とベーコンのソテー ご飯・味噌汁 洋食 オムレツ ほうれん草とベーコンのソテー パン・スープ | 和食 ししゃも ツナサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハム ツナサラダ パン・スープ | 和食 納豆 ニラ玉炒め ご飯・味噌汁 洋食 ウインナー ニラ玉炒め パン・スープ | 和食 ピーマン肉詰めフライ 肉野菜炒め ご飯・味噌汁 洋食 エッグサラダ 肉野菜炒め パン・スープ | 和食 温泉玉子 スパゲッティーサラダ ご飯・味噌汁 洋食 チキンナゲット スパゲッティーサラダ パン・スープ |
| | モーニング 牛乳 リンゴジュース | 牛乳 オレンジジュース | 牛乳 リンゴジュース | 牛乳 オレンジジュース | 牛乳 リンゴジュース | 牛乳 オレンジジュース | 牛乳 オレンジジュース |
| | 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 | 707kcal 19.7g 19.2g 130.0g 2.7g | 870kcal 22.6kcal 19.9kcal 154.3kcal 3.9g | 849kcal 24.5kcal 20.9kcal 145.7kcal 3.5g | 837kcal 26.2kcal 19.6kcal 143.0kcal 3.4g | 856kcal 25.2kcal 24.0kcal 140.2kcal 2.3g | 803kcal 21.1kcal 18.3kcal 143.3kcal 3.7g | 766kcal 22.3kcal 16.9kcal 135.0kcal 2.8g |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|--|--|--|--|---|--|--|
| 昼食 | A ささみしそ巻きフライと白身魚フライ | A 肉うどん | A 中華丼 | A ハヤシライス | A とんこつラーメン | A チキンカツ胡麻ソース | A 豆腐ハンバーグおろしぼん酢 |
| | B 麻婆茄子 | | | | | | |
| | 選べる小鉢(2種より1つ) パンプキンチーズサラダ 蒸し鶏のピリ辛和え ご飯・汁物 | 菜の花のお浸し 混ぜご飯・果物 | 春雨の中華和え物 汁物 | ミックスサラダ 汁物・デザート | シュウマイ 炒飯 | オクラのごま和え ご飯・汁物 | エクレア 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 | 892kcal 26.7kcal 22.2kcal 149.6kcal 5.2g | 850kcal 26.7kcal 12.8kcal 156.1kcal 4.6g | 839kcal 25.9kcal 19.3kcal 145.2kcal 4.7g | 971kcal 19.5kcal 27.5kcal 165.9kcal 4.1g | 986kcal 32.7kcal 27.2kcal 150.1kcal 13.7g | 834kcal 22.2kcal 17.6kcal 151.5kcal 4.5g | 850kcal 22.0kcal 20.4kcal 148.9kcal 5.8g |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|--|--|--|---|
| 夕食 | A 鶏の照焼き | A ちくぜん煮 | A 白身魚の明太子マヨネーズ焼き | A ポークソテーBBQソース | A 麻婆豆腐 | A 豚肉野菜巻きフライとデミグラスコロッケ | A ソース焼きそば |
| | B 鯖の味噌煮 | B 油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース) | B 牛肉の柳川煮 | B 回鍋肉 | B アジフライ タルタルソース | B 豚肉の南蛮焼き | B ヒレカツ |
| | 選べる小鉢(2種より1つ) 白滝ときのこのピリ辛炒め 小松菜とひじきのゴマ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物 | 選べる小鉢(2種より1つ) 厚揚げのそぼろあん 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 | 選べる小鉢(2種より1つ) ツナキャベツ エリンギ炒め A・B共通メニュー ご飯・汁物 | 選べる小鉢(2種より1つ) さつま芋のはちみつバター風味 小松菜の白和え A・B共通メニュー ご飯・汁物 | 選べる小鉢(2種より1つ) 白菜の塩昆布和え 栗かぼちゃの含め煮 A・B共通メニュー ご飯・汁物 | 選べる小鉢(2種より1つ) パンネナポリタン きゅうりと海藻のわさび和え A・B共通メニュー ご飯・汁物 | 選べる小鉢(2種より1つ) ジャーマンポテト もずく酢 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 |
| A定食 | 858kcal 35.6kcal 21.3kcal 134.4kcal 5.2g | 892kcal 30.5kcal 19.0kcal 156.0kcal 5.2g | 940kcal 29.3kcal 35.7kcal 129.6kcal 4.1g | 1009kcal 31.1kcal 25.6kcal 166.6kcal 4.2g | 844kcal 27.3kcal 20.3kcal 141.9kcal 6.0g | 916kcal 18.6kcal 23.7kcal 160.6kcal 4.4g | 949kcal 26.6kcal 16.7kcal 183.5kcal 7.1g |

*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。