

Weekly Menu



日曜日	4月22日 (月)	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)	4月28日 (日)
朝食 モーニング	和食 肉団子 キャベツのツナマヨサラダ ご飯・味噌汁 洋食 チーズチキンカツ キャベツのツナマヨサラダ パン・スープ	和食 さばカレーカツ マカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 コーンスクランブル マカロニサラダ パン・スープ	和食 豆腐ハンバーグ フライドポテト ご飯・味噌汁 洋食 ハム&チーズ フライドポテト パン・スープ	和食 アジフライ ポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 オムレツ ポテトサラダ パン・スープ	和食 納豆 きんぴられんこん ご飯・味噌汁 洋食 鶏つくね きんぴられんこん パン・スープ	和食 ニラ玉炒め ジャーマンポテト ご飯・味噌汁 洋食 ハーブチキン(和)マスタート (中) ジャーマンポテト パン・スープ	和食 照焼チキン スパゲティサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ウインナー スパゲティサラダ パン・スープ
	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 リンゴジュース	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
和食	920kcal 25.4g 29.1g 142.8g 3.2g	874kcal 22.7g 21.8g 151.1g 2.6g	816kcal 21.3g 15.7g 151.9g 2.9g	864kcal 22.7g 18.9g 155.7g 3.2g	777kcal 22.3g 14.8g 144.0g 2.6g	870kcal 20.8g 26.5g 144.0g 2.8g	760kcal 22.4g 15.6g 137.6g 2.4g
昼食 ランチ	A レンコン肉詰めフライと玉子サ ラダフライ B 鶏肉のオープン焼き 粒マス タートソース <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> なめ茸オクラ ピーマンとこんにゃくのピリ辛 和え ご飯・汁物	A ミートソーススパゲティ  B ブロッコリーのチーズおかつ 和え 混ぜご飯・デザート	A 親子丼  B 大根の柚子和え 汁物	A ビーフカレー  B コーンサラダ 汁物・デザート	A けんちんうどん  B チーズはんぺんフライ 混ぜご飯・果物	A ミックスグリル B きんぴらごぼう ご飯・汁物	A ささみマヨかつ  B プリン 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
	A定食	916kcal 19.0g 25.2g 157.3g 5.4g	964kcal 22.0g 18.1g 178.9g 4.3g	834kcal 30.6g 17.7g 140.4g 5.0g	918kcal 17.8g 28.3g 154.9g 5.6g	879kcal 23.6g 17.5g 155.5g 5.7g	933kcal 31.7g 27.3g 144.1g 5.1g
夕食 ディナー	A ブリの照り焼き  B きんぴら焼肉 <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> たこ焼き さつま芋とピーンズのマヨサ ラダ A・B共通メニュー ご飯・汁物	A とんかつ  B 豚肉と蓮根の味噌炒め <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> 切干大根の炒め煮 もやしとほうれん草のナムル A・B共通メニュー ご飯・汁物	A ヤンニョムチキン  B チキンクリームシチュー <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> ワカメと竹輪のごま酢和え 小松菜の白和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 黒酢の酢豚  B 鯖の塩焼き  <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> ひじきと大豆の煮物 おくらとワカメの酢の物 A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 鶏の西京みそ焼き  B メンチカツ きのこハヤシ ソース  <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> ブロッコリーのゴマ和え 山菜とこんにゃくのきんぴら A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 白身魚フライとハムポテトサ ラダフライ  B とんてき(四日市)  <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> 蒸し鶏ときのこのパンパン ジーソース レンコンとじゃこのピリ辛和 え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A ハムカツと目玉焼きフライ B 麻婆春雨 <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> ポテトの胡麻マヨ和え 白菜の塩昆布和え 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
	A定食	802kcal 27.3g 16.1g 134.9g 3.2g	846kcal 20.1g 17.2g 157.0g 5.0g	993kcal 35.7g 30.5g 146.8g 4.4g	1001kcal 24.7g 26.2g 169.2g 4.4g	878kcal 36.1g 22.7g 135.5g 5.1g	938kcal 26.0g 24.0g 157.5g 5.6g

*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。