

Weekly Menu



日曜日	4月7日 (月)	4月8日 (火)	4月9日 (水)	4月10日 (木)	4月11日 (金)	4月12日 (土)	4月13日 (日)
朝食 モーニング	和食 野菜コロッケ マカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ミックススクランブル マカロニサラダ パン・スープ	和食 鯖の塩焼き ブロッコリーのガーリック炒め ご飯・味噌汁 洋食 チキンナゲット ノロコリーのガーリック炒め パン・スープ	和食 一口つくねの照り焼き れんこんポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン れんこんポテトサラダ パン・スープ	和食 小松菜とコーンのじゃこ和え ウィンナー ご飯・味噌汁 洋食 ジャーマンポテト ウィンナー パン・スープ	和食 焼売 いんげんとベーコンのソテー ご飯・味噌汁 洋食 ビーマン肉詰めフライ いんげんとベーコンのソテー パン・スープ	和食 厚揚げのそぼろあん ハム ご飯・味噌汁 洋食 ミートオムレツ ハム パン・スープ	和食 白身魚フライ ビーマンのおかか和え ご飯・味噌汁 洋食 ミニハンバーグ ビーマンのおかか和え パン・スープ
	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
和食	801kcal 18.7g 16.8g 150.1g 2.8g	773kcal 21.5g 19.5g 131.1g 2.2g	809kcal 21.4g 20.4g 139.4g 2.4g	781kcal 24.7g 20.0g 129.9g 3.2g	763kcal 21.9g 14.2g 142.5g 2.9g	771kcal 25.1g 16.7g 134.3g 2.4g	699kcal 19.7g 11.7g 133.7g 2.5g
昼食 ランチ	A 目玉焼きフライとデミグラスコロッケ	A けんちんうどん	A 鶏肉のチーズピカ	A ビーフカレー	A ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ	A 鶏もも肉の竜田揚げ	A 豚肉の生姜焼き
	B 鶏の照り焼き		茹で豚とブロッコリーのねぎソース				
	選べる小鉢(2種より1つ) コーンじゃがバター風味 オクラの梅おかか和え	パナナ	選べる小鉢(2種より1つ) キュウリの中華和え きんぴらごぼう	ミックスサラダ	肉団子の旨煮	人参のナムル	選べるデザート
	ご飯・汁物	混ぜご飯	ご飯・汁物	汁物・デザート	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
A定食	925kcal 21.0g 26.6g 153.4g 3.3g	828kcal 22.7g 13.1g 154.0g 5.0g	871kcal 33.9g 21.4g 139.7g 3.8g	838kcal 15.8g 19.3g 156.6g 4.2g	1056kcal 28.9g 30.3g 178.1g 6.3g	816kcal 21.6g 19.2g 142.0g 2.6g	934kcal 24.0g 33.9g 137.8g 3.0g
夕食 ディナー	A 鶏のからあげ	A とんてき(四日市)	A チキンの香味揚げ	A 鶏肉と根菜の甘酢	A 鶏肉のパン粉焼き カレー風味	A 鶏肉の明太マヨ焼き	A チキンカツ
	B ちくぜん煮	B チキンときのこの豆乳シチュー	B 【広島】呉の肉じゃが	B パンバーグ デミグラスソース	B ソーセージのカツとフライドチキン	B 豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ	B 白身魚と豆腐の水炊き ぽん酢添え
	選べる小鉢(2種より1つ) 豚肉とシメジの炒め煮 ビーマンの三色マリネ	選べる小鉢(2種より1つ) 切干大根の炒め煮 キャベツのお浸し	選べる小鉢(2種より1つ) 焼きうどん 冷奴	選べる小鉢(2種より1つ) かぼちゃ煮 切干大根の青じそ和え	選べる小鉢(2種より1つ) さつま芋のきんぴらバター風味 茄子のみぞれ和え	選べる小鉢(2種より1つ) わかめのツナ炒め ブロッコリーとコーンのマヨ和え	選べる小鉢(2種より1つ) カリフラワーとエリンギのコンソメ煮 マカロニサラダ
	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	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	905kcal 32.5g 25.8g 140.1g 3.4g	882kcal 29.1g 21.8g 143.7g 5.1g	960kcal 36.7g 26.1g 148.0g 3.5g	964kcal 27.9g 24.9g 160.1g 4.9g	932kcal 35.4g 24.6g 144.5g 3.4g	875kcal 34.6g 28.0g 125.4g 3.3g	842kcal 21.7g 19.2g 151.0g 4.3g

*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 *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。