

Weekly Menu



日曜日	5月6日 (月)					5月7日 (火)					5月8日 (水)					5月9日 (木)					5月10日 (金)					5月11日 (土)					5月12日 (日)									
朝食	振替休日																																							
	チキンソテー ほうれん草とベーコンのソテー ご飯・味噌汁 パン					和食 サハの塩焼き フライドポテト ご飯・味噌汁 洋食 オムレツ フライドポテト パン・スープ					和食 さんびられんこん ウイナー ご飯・味噌汁 洋食 コーンスクランブル ウイナー パン・スープ					和食 白身フライ ポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 目玉焼き ポテトサラダ パン・スープ					和食 温泉玉子 小松菜とコーンのじゃこ和え ご飯・味噌汁 洋食 チーズはんぺんフライ 小松菜とコーンのじゃこ和え パン・スープ					和食 納豆 チキンナゲット ご飯・味噌汁 洋食 キャベツ・ツナコーン炒め チキンナゲット パン・スープ					和食 ししゃも もやしと卵炒め ご飯・味噌汁 洋食 肉団子 もやしと卵炒め パン・スープ									
	モーニング 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	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	783kcal	27.7g	20.7g	128.8g	2.4g	875kcal	28.4g	18.9g	149.6g	3.2g	834kcal	24.3g	22.1g	139.2g	3.4g	856kcal	23.9g	18.9g	152.2g	3.3g	743kcal	23.3g	13.6g	134.8g	3.2g	803kcal	22.0g	19.9g	139.2g	2.3g	770kcal	25.1g	18.1g	129.1g	2.6g					
昼食	A																																							
	A ピクメンチカツ					A 醤油ラーメン					A かつ丼					A キーマカレー					A ベーコンと枝豆のレモンクリームパスタ					A 和風おろしハンバーグ					A ミックスフライ									
	B ピリ辛こんにゃく					B 春巻					B ブロッコリーのゴマ和え					B 海藻とキャベツのサラダ					B ピーマンの三色マリネ					B さつま芋ダイスサラダ					B チョコクレープ									
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	1045kcal	22.1g	37.4g	159.9g	3.7g	888kcal	27.2g	26.3g	132.8g	9.5g	995kcal	30.2g	24.7g	164.7g	5.9g	823kcal	16.9g	14.8g	162.3g	6.0g	1097kcal	26.8g	20.6g	210.0g	5.0g	869kcal	26.4g	17.9g	155.8g	7.1g	874kcal	17.4g	22.4g	154.8g	3.1g					
夕食	A																																							
	A 肉じゃが					A とんてき(四日市)					A ハムカツとかぼちゃコロッケ					A 鶏天					A 豚キムチ炒め					A チキンカツデミタマトソース					A 豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ									
	B 鶏肉の胡麻風味焼き					B 鯖の味噌煮					B 水餃子と春雨のスープ煮					B 卵と野菜のピーマン炒め					B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き					B 豚ロース味噌焼き					B ソース焼きそば									
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	1053kcal	23.5g	37.6g	161.1g	5.1g	893kcal	31.4g	21.9g	143.9g	5.4g	950kcal	18.2g	26.0g	164.3g	5.4g	921kcal	36.1g	27.2g	135.9g	3.7g	965kcal	23.2g	35.8g	143.3g	4.9g	785kcal	18.9g	15.6g	146.7g	3.0g	960kcal	23.2g	30.4g	152.3g	3.5g					

*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。