

# Weekly Menu



日曜日	4月8日 (月)					4月9日 (火)					4月10日 (水)					4月11日 (木)					4月12日 (金)					4月13日 (土)					4月14日 (日)									
朝食	和食 白身フライ ベーコン ご飯・味噌汁 洋食 ツナマヨポテト ベーコン パン・スープ					和食 ししゃも コーンスランブル ご飯・味噌汁 洋食 ミニハンバーグ コーンスランブル パン・スープ					和食 照焼チキン 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 だし巻き玉子 ポテトと鮭のホクホク和え ご飯・味噌汁 洋食 ハム ポテトと鮭のホクホク和え パン・スープ					和食 納豆 レンコンサラダ ご飯・味噌汁 洋食 チキンナゲット レンコンサラダ パン・スープ					和食 サバの塩焼き ハム野菜炒め ご飯・味噌汁 洋食 ミニコロケ ハム野菜炒め パン・スープ					和食 鶏五目豆 ウインナー ご飯・味噌汁 洋食 照焼チキン ウインナー 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	840kcal	24.8g	28.6g	136.0g	3.6g	920kcal	25.9kcal	27.5kcal	146.6kcal	2.7g	877kcal	25.3kcal	15.8kcal	163.0kcal	3.2g	858kcal	23.2kcal	18.0kcal	156.7kcal	2.6g	955kcal	24.1kcal	22.1kcal	170.1kcal	2.5g	788kcal	22.2kcal	19.6kcal	133.7kcal	2.7g	790kcal	25.2kcal	20.0kcal	132.5kcal	3.0g					
昼食	A 青椒肉絲					A ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ					A ポークソテーBBQソース					A ポークカレー					A もやし味噌ラーメン					A シーフードミックスフライ					A 親子炒り玉子									
	B ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ					B 気仙沼カツオカツ					B 海草サラダ					B 春巻					B きゅうりのわさび醤油					B コーヒーゼリー														
ランチ	選べる小鉢(2種より1つ) 栗かぼちゃの含め煮					串カツ					選べる小鉢(2種より1つ) レンコンと厚揚げの炒め煮					海草サラダ					春巻					きゅうりのわさび醤油					コーヒーゼリー									
	もやしの胡麻風味和え					しらすとわかめの酢の物					汁物・デザート					炒飯					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	890kcal	28.9kcal	19.5kcal	153.0kcal	6.0g	967kcal	22.5kcal	24.7kcal	171.0kcal	3.9g	965kcal	36.7kcal	29.7kcal	138.8kcal	4.3g	815kcal	17.3kcal	16.2kcal	156.8kcal	4.6g	955kcal	29.9kcal	25.9kcal	147.8kcal	11.3g	966kcal	25.3kcal	28.6kcal	155.0kcal	5.2g	869kcal	33.0kcal	22.2kcal	137.0kcal	3.4g					
夕食	A 鶏のからあげ					A 根菜鶏つくねハンバーグ					A 肉団子の野菜甘酢あん					A 鶏肉のレモン焼き					A チキン南蛮					A エビクリームコロッケ					A 卵と野菜のピーマン炒め									
	B 豚肉と厚揚げの四川炒め					B 三陸産いわしフライとサーモンマヨカツ					B 豚肉の生姜焼き					B 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ					B 肉じゃが					B ポークチャップ					B メンチカツ									
デザート	選べる小鉢(2種より1つ) ブロッコリーのごま和え					選べる小鉢(2種より1つ) キャベツとハムのコンソメソテー					選べる小鉢(2種より1つ) にんじんのたらこ炒め					選べる小鉢(2種より1つ) わかめのツナ炒め					選べる小鉢(2種より1つ) ネバネバ和え					選べる小鉢(2種より1つ) 小松菜のナムル					選べる小鉢(2種より1つ) 大根の梅マヨ和え									
	大根とツナの炒め煮					パンパンジー					切干大根の炒め煮					大学芋					ベーコンソテー					里芋の揚げ出し					揚げ茄子の薬味ソース									
	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
A定食	927kcal	35.4kcal	25.1kcal	144.4kcal	4.9g	760kcal	24.6kcal	10.8kcal	144.7kcal	4.4g	890kcal	20.6kcal	14.6kcal	173.7kcal	4.4g	1056kcal	32.9kcal	39.9kcal	145.2kcal	3.8g	1173kcal	34.6kcal	55.0kcal	141.4kcal	5.3g	892kcal	15.8kcal	26.5kcal	152.8kcal	2.9g	985kcal	26.1kcal	34.8kcal	143.6kcal	4.4g					

\*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。