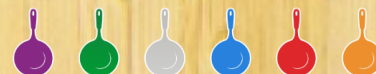


# Weekly Menu



日曜日	5月13日 (月)					5月14日 (火)					5月15日 (水)					5月16日 (木)					5月17日 (金)					5月18日 (土)					5月19日 (日)									
朝食	振替休日																																							
	和食 白身フライ ジャーマンポテト ご飯・味噌汁					和食 鶏つくね きのこのスクランブルエッグ ご飯・味噌汁					和食 照焼チキン ポテトサラダ ご飯・味噌汁					和食 だし巻き玉子 ピーマンのじゃこ和え ご飯・味噌汁					和食 納豆 ペンネナポリタン ご飯・味噌汁					和食 サバの塩焼き ハム野菜炒め ご飯・味噌汁					和食 きんぴられんこん ベーコン ご飯・味噌汁									
	朝食 チキンソテー ジャーマンポテト パン・スープ					朝食 ほうれん草オムレツ きのこのスクランブルエッグ パン・スープ					朝食 目玉焼き ポテトサラダ パン・スープ					朝食 ハム ピーマンのじゃこ和え パン・スープ					朝食 チキンナゲット ペンネナポリタン パン・スープ					朝食 ベーコンフライ ハム野菜炒め パン・スープ					朝食 フライドポテト ベーコン 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 リンゴジュース									
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	869kcal	24.1g	25.3g	147.3g	3.6g	977kcal	26.7g	26.6g	161.0g	2.8g	877kcal	25.3g	15.8g	163.0g	3.2g	789kcal	22.7g	14.4g	148.2g	2.7g	873kcal	24.9g	12.9g	169.3g	2.7g	788kcal	22.1g	19.6g	133.7g	2.7g	736kcal	18.9g	20.4g	135.4g	3.3g					
昼食	A 焼肉野菜炒め					A 小松菜とひき肉の和風スバゲティ					A 豚肉と白菜のクリーム煮					A ポークカレー					A コーンバター野菜味噌ラーメン					A ハンバーグシチュー					A かつ煮									
	B アジフライ タルタルソース					B 串カツ					B ピーマン肉詰めフライといわし梅しそフライ					B 海草サラダ					B 春巻					B 大根のマヨ和え					B チーズババロッシュクリーム									
	選べる小鉢(2種より1つ) 栗かぼちゃの含め煮					選べる小鉢(2種より1つ) しらすとわかめの酢の物					選べる小鉢(2種より1つ) パンキンチーズサラダ ブロッコリーのホットマヨ和え					選べる小鉢(2種より1つ) 海草サラダ					選べる小鉢(2種より1つ) 春巻					選べる小鉢(2種より1つ) 大根のマヨ和え					選べる小鉢(2種より1つ) チーズババロッシュクリーム									
ランチ	ご飯・汁物					ご飯・汁物					ご飯・汁物					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	1009kcal	24.6g	38.4g	146.5g	6.0g	1075kcal	28.1g	29.7g	174.4g	3.6g	962kcal	30.8g	34.0g	138.5g	3.3g	824kcal	17.6g	16.3g	158.8g	5.3g	1091kcal	30.4g	36.9g	157.0g	11.3g	819kcal	19.6g	19.2g	147.4g	4.7g	1043kcal	29.6g	30.0g	165.1g	5.3g					
夕食	A 鶏のからあげ					A 麻婆茄子					A 揚げ餃子のチリミート					A チキンのツナマヨ焼き					A クリームコロッケタルタルソース					A チキンカツデミタマトソース					A 野菜コロッケとサーモンマヨカツ									
	B 鯖の照り焼き					B ポークソテーオニオンソース					B 豚肉の南蛮焼き					B 牛肉とごぼうのマスタードソース炒め					B 肉じゃが					B 青椒肉絲					B ポークチャップ									
	選べる小鉢(2種より1つ) 豆もやしとハムの豆板醤和え					選べる小鉢(2種より1つ) キャベツとハムのコンソメスープ					選べる小鉢(2種より1つ) スイートエンドウのおかか和え					選べる小鉢(2種より1つ) キュウリの中華和え					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) 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え					選べる小鉢(2種より1つ) 切干とごぼうのマヨぼんだれ									
ディナー	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
A定食	906kcal	33.1g	25.1g	141.0g	5.3g	914kcal	20.7g	29.2g	146.7g	6.1g	872kcal	22.2g	17.6g	158.5g	5.1g	1032kcal	36.6g	39.0g	138.9g	3.2g	1039kcal	17.6g	35.3g	165.8g	4.2g	849kcal	23.3g	20.4g	147.5g	3.2g	990kcal	18.5g	33.0g	159.9g	3.7g					

\*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。