

# Weekly Menu



日曜日	4月29日 (月)	4月30日 (火)	5月1日 (水)	5月2日 (木)	5月3日 (金)	5月4日 (土)	5月5日 (日)
朝食	和食 白身魚フライ パンキンサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハム パンキンサラダ パン・スープ	和食 鶏つくね ブロッコリーのゴマ和え ご飯・味噌汁 洋食 ミートオムレツ ブロッコリーのゴマ和え パン・スープ	和食 温泉玉子 野菜のツナマヨ和え ご飯・味噌汁 洋食 ウィンナー 野菜のツナマヨ和え パン・スープ	和食 納豆 もやしと卵炒め ご飯・味噌汁 洋食 肉入りコロッケ もやしと卵炒め パン・スープ	和食 だし巻き玉子 ポテトサラダ ご飯・味噌汁 パン	和食 ご飯・味噌汁 洋食 フライドポテト ベーコン パン	和食 ゴボウサラダ チキンナゲット ご飯・味噌汁 パン
	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 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
和食	793kcal 20.2g 19.2g 139.2g 2.6g	852kcal 24.5g 19.2g 150.4g 3.2g	780kcal 26.7g 15.9g 136.1g 2.9g	857kcal 25.7g 22.5g 143.7g 2.1g	779kcal 20.8g 14.7g 144.8g 3.6g	682kcal 18.1kcal 17.9kcal 128.1kcal 2.5g	811kcal 22.9g 19.7g 140.6g 3.0g
昼食	△ きゃべつメンチカツ	△ 皿うどん	△ チキンソースかつ丼	△ チキンカレー	△ 豚肉の葱塩焼き	△ ササミしそ巻きフライとチーズ入りイモモチフライ	△ イタリアンハンバーグステーキ
	△ きんぴられんこん	△ シュウマイ	△ 青梗菜ともやしの中華和え	△ ミックスサラダ	△ ジャーマンポテト	△ 青梗菜とコーンのじゃこ和え	△ コーヒーゼリー
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	960kcal 23.8g 27.5g 157.5g 5.4g	934kcal 26.4g 36.9g 126.5g 5.3g	836kcal 20.1g 17.3g 154.4g 4.7g	956kcal 19.8g 18.9g 182.8g 5.3g	936kcal 33.6g 32.8g 134.6g 3.1g	937kcal 19.4g 26.6g 158.5g 3.7g	947kcal 28.7g 18.9g 171.0g 4.0g
夕食	△ 豚肉と大根のボン酢炒め煮	△ 豚キムチ炒め	△ 塩しモン唐揚げ	△ セサミチキンソテー	△ アジフライ おろしボン酢	△ パンキンシチュー	△ ピーマン肉詰めフライとヒレカツ
	B ポークソテー 和風ソース	B タンドリーフィッシュ	B 卵と野菜のピーファン炒め	B 白身魚のチリミート	B 和風マカロニサラダ	B 小松菜のなめ茸和え	B ひじきと白滝の煮付け
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	1058kcal 24.9g 46.8g 139.5g 4.9g	1012kcal 27.6g 42.0g 135.6g 5.7g	965kcal 31.5g 27.9g 150.8g 4.3g	991kcal 30.7g 39.2g 133.6g 2.8g	881kcal 28.3g 19.7g 151.0g 5.7g	939kcal 25.2g 25.4g 158.7g 4.2g	860kcal 21.2g 23.0g 147.0g 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。