

Weekly Menu



		2022/5/9 (月)					2022/5/10 (火)					2022/5/11 (水)					2022/5/12 (木)					2022/5/13 (金)					2022/5/14 (土)					2022/5/15 (日)				
朝食	和食	納豆 豆たっぷりヘルシーサラダ ご飯・味噌汁					和食 一口竜田揚げ ポテトサラダ ご飯・味噌汁					和食 筑前煮 青梗菜のスクランブルエッグ ご飯・味噌汁					和食 豆腐ハンバーグ パンプキンサラダ ご飯・味噌汁					和食 照焼き肉団子 スパゲッティ・サラダ ご飯・味噌汁					和食 温泉玉子 肉野菜炒め ご飯・味噌汁					和食 鶏五目豆 目玉焼き ご飯・味噌汁				
	洋食	オムレツ 豆たっぷりヘルシーサラダ パン・スープ					ウイナー ポテトサラダ パン・スープ					照焼チキン 青梗菜のスクランブルエッグ パン・スープ					ハム パンプキンサラダ パン・スープ					ハッシュポテト スパゲッティ・サラダ パン・スープ					チキンナゲット 肉野菜炒め パン・スープ					ベーコン 目玉焼き パン・スープ				
	和・洋共通メニュー	ジョア					ヨーグルツペ					マスカットジュース					牛乳					リンゴジュース					ジョア					ヨーグルツペ				
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	591kcal	21.1g	10.6g	105.8g	2.2g	613kcal	15.2g	7.3g	123.6g	2.7g	628kcal	13.9g	13.2g	120.1g	2.6g	637kcal	17.0g	19.0g	102.8g	2.4g	620kcal	13.2g	8.3g	127.1g	2.9g	414kcal	14.9g	6.0g	84.5g	61.0g	543kcal	14.6g	4.0g	115.5g	2.3g	
昼食	A	とんかつ					茄子のトマトソーススパゲティ					親子丼					ポークカレー					けんちんうどん					ささみマヨかつ					ポークソテーBBQソース				
	B	豚二郎玉 選べる小鉢(2種より1つ)					インゲンの辛子マヨネーズ					大根とツナの炒め煮					海草とレタスのサラダ					竹輪の磯辺揚げ					おくらとワカメの酢の物					白菜のゴマ和え				
	ごはん	ごはん・汁物					ごはん・汁物					ごはん・汁物					デザート・汁物					ごはん・果物					ごはん・汁物					ごはん・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	734kcal	14.5g	23.3g	32.6g	3.4g	897kcal	19.4g	20.6g	158.6g	2.9g	765kcal	32.5g	21.9g	110.7g	5.2g	665kcal	14.3g	15.8g	122.3g	4.2g	919kcal	26.4g	15.1g	167.0g	5.8g	850kcal	22.1g	35.8g	113.1g	3.9g	729kcal	25.6g	22.8g	106.1g	4.4g	
夕食	A	ポークソテー和風おろしソース					ブルコギ					チャプチェ					茄子はさみ揚げの黒酢あんかけ					ロールキャベツのクリーム煮込み					肉じゃが					ハムカツとコロツケ				
	B	海鮮ビーフン 選べる小鉢(2種より1つ)					チキンソテー 味噌デミソース 選べる小鉢(2種より1つ)					鶏天 選べる小鉢(2種より1つ)					白身魚のコーンマヨ焼き 選べる小鉢(2種より1つ)					鶏のからあげ 選べる小鉢(2種より1つ)					チキンソテー粗挽きジンジャーソース 選べる小鉢(2種より1つ)					チキンのデミマヤわらか煮 選べる小鉢(2種より1つ)				
	ごはん	チャーシューと野菜の和え物 レバーの甘辛揚げ					めかぶと胡瓜の土佐酢 たご焼き					青梗菜とえのきのお浸し マカロニサラダ					ブロッコリーのごま和え ジャーマンポテト					アスパラのペペロンチーノ風炒め 叩ききゅうりのゴマ塩和え					茄子とじゃこのピリ辛和え 揚げだし豆腐					里芋のそぼろあんかけ アスパラときのこのマリネ				
和・洋共通メニュー	ごはん・汁物					ごはん・汁物					ごはん・汁物					ごはん・汁物					ごはん・汁物					ごはん・汁物					ごはん・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	741kcal	33kcal	23kcal	99kcal	5.3g	839kcal	21.5g	26.8g	132.1g	3.7g	970kcal	17.8g	21.1g	180.6g	6.7g	836kcal	20.1g	22.1g	140.6g	5.2g	711kcal	19.4g	16.3g	127.9g	3.8g	727kcal	20.8g	20.2g	119.0g	4.7g	748kcal	18.5g	19.3g	128.0g	4.0g	

* 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。