

Weekly Menu



日曜日	4月22日 (月)	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)	4月28日 (日)																											
朝食	フランクフルト ブロッコリーの和風マスタード和え ご飯 野菜スープ 牛乳・ふりかけ	ミートオムレツ キャベツとハムのコンソメソテー ご飯 わかめとえのきの味噌汁 牛乳・ふりかけ	かぼちゃ挽肉フライ ごぼうサラダ ご飯 キャベツともやしの味噌汁 牛乳・ふりかけ	鯖の塩焼き 納豆 ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳・ふりかけ	照焼き肉団子 切干大根のコールスローサラダ ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳・ふりかけ	モーニング ポテトサラダ ウィナー ご飯・セルフサンド トマトスープ 牛乳・ふりかけ	和風スクランブル 厚揚げと筍のうま煮 ご飯 キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳・ふりかけ																											
	クイックモーニング (パン・ヨーグルト・ジュース) ※土曜除く																																	
	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S				
763	19.6	22.8	125.0	2.8	684	20.1	12.9	126.9	2.8	839	18.9	24.4	139.8	2.5	790	31.5	20.7	121.3	2.8	826	20.5	22.9	139.2	3.2	668	21.5	22.1	98.6	3.0	749	24.9	17.7	125.8	3.8
kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
昼食	おろし豚焼肉丼 ツナとコーンのスパゲティサラダ 杏仁フルーツ 玉葱と油揚げの味噌汁	中華丼 大根のピリ辛和え プリン 人参ともやしの味噌汁	旬 春野菜の塩ラーメン ワカメと玉葱の中華和え ヨーグルトとセサミグラノーラ ご飯	ツナとキャベツのペペロンチーノ じゃが芋のターメリック炒め プチシュー ご飯 コーンスープ	ポークカレー コーンサラダ ヤクルト マカロニと野菜のスープ	きつねうどん 茹で野菜のサラダ フルーチェ ピーチ ご飯	ミートソーススパゲティ 茹で豚とレモンのみぞれ和え 黒糖ゼリー ご飯 コンソメジュリアン																											
	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S				
	1011	22.5	37.4	151.3	3.7	709	17.8	17.3	124.3	5.2	972	30.9	27.3	151.7	8.8	1204	27.1	54.5	156.7	5.4	852	18.7	17.6	162.5	4.1	723	17.2	5.8	150.0	5.9	1023	25.4	30.3	167.3
kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
夕食	味付 とんてき(四日市) ひじきと切干大根のきんぴら ポテトの明太ソース ご飯 キャベツともやしの味噌汁	魚 白金鱈のカレー揚げ ナポリタン エリンギ炒め ご飯 じゃが芋とほうれん草の味噌汁	チキンカツとアジフライの盛り合わせ ノルウェー風温かいさつま芋のサラダ ブロッコリーの青煮 ご飯 洋野菜のスープ	和風ハンバーグステーキ ポテト大根ときゅうりのキムチ和え ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁	肉 豚ロースのうま辛味噌焼き 花野菜のコンソメ煮 青菜と玉葱の炒め ご飯 キャベツとえのきの味噌汁	セサミチキンソテー 蓮根と長葱の香味和え 白菜の塩昆布和え ご飯 もやしと油揚げの味噌汁	ポーク焼肉とデミグラスコロッケ さつま揚げとぜんまいの炒め煮 ワカメと竹輪のごま酢和え ご飯 マカロニと野菜のスープ																											
	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S				
	973	29.6	25.1	152.7	5.2	864	25.8	12.1	163.5	4.2	846	23.3	17.1	154.0	2.9	792	22.1	14.5	140.8	4.5	848	29.6	22.9	132.6	4.3	989	33.0	36.7	132.6	3.4	1009	25.0	30.6	156.4
kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
 ※朝食の栄養価表示はご飯選択時の栄養価を表示しております。
 いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。