




# WEEKLY MENU

	月 4月19日	火 4月20日	水 4月21日	木 4月22日	金 4月23日	土 4月24日	日 4月25日
<b>朝食</b> 	ご飯 もやしと葱の味噌汁 厚焼き玉子 キャベツとほうれん草のツナ和え スロー 納豆 牛乳	ご飯 わかめと大根の味噌汁 豆腐ハンバーグ オクラとえのきの和え物 スロー 梅びしお ジョア	ご飯 麩と玉葱の味噌汁 ス克蘭ブルエッグ 筑前煮 スロー のり佃煮 牛乳	ご飯 なめこと葱の味噌汁 味付け肉団子 五目きんぴら スロー ぶりかけ 牛乳	ご飯 人参ともやしの味噌汁 ウィンナーと野菜のケチャップ炒め ナムル スロー ぶりかけ 牛乳	ご飯 葱とわかめの味噌汁 魚の塩焼き ジャーマンポテト スロー 納豆 牛乳	ご飯 玉葱の油揚げの味噌汁 鶏つくね団子 スパゲティサラダ スロー のり佃煮 牛乳
<b>昼食</b> 	ポークカレー コロッケ ブロッコリーの青じそ和え 福神漬け 牛乳	茄子の味噌炒め丼 玉葱ともやしのスープ 白菜とほうれん草の辛子和え 春雨サラダ 牛乳	肉うどん 春巻き ひじきと豆のサラダ 混ぜご飯 ビルクル	シーフードピラフ 小松菜と人参のスープ 棒々鶏 かぼちゃサラダ ビルクル	ブルコギ丼 豆腐とわかめの清汁 半熟卵 ほうれん草としめじのお浸し ビルクル	焼そば 玉葱と人参のスープ 餃子 混ぜご飯 ビルクル	豚キムチ丼 大根と麩の味噌汁 筍とさつま揚げの煮物 わかめとかまぼこの胡麻酢和え ビルクル
<b>夕食</b> 	ご飯 絹さやと麩の味噌汁 塩だれ豚焼肉 チリコンカン 菜の花のお浸し スロー	ご飯 小松菜とえのきの味噌汁 アジフライ 豆腐チャンプルー ポテトサラダ スロー	ご飯 わかめとコーンのスープ 牛肉のオイスター炒め サイモの甘辛だれ ほうれん草のピーナッツ和え スロー	ご飯 キャベツと刻み揚げの味噌汁 豚肉の葱醬油炒め たまごサラダ ブロッコリーの塩昆布和え スロー	ご飯 大根とほうれん草の味噌汁 クリームシチュー エビと野菜の炒め物 ブチトマト スロー	ご飯 もやしと絹さやの味噌汁 グリルチキン ハッシュドポテト 小松菜のお浸し スロー	ご飯 卵と玉葱のスープ 牛肉のすき煮 サイモのそぼろ煮 青梗菜ともやしのお浸し スロー

一日合計栄養価		月		火		水		木		金		土		日	
エネルギー	たんぱく質	2,831kcal	91.5g	2,793kcal	76.5g	2,813kcal	89.8g	2,828kcal	95.4g	2,842kcal	78.8g	2,879kcal	89.5g	2,722kcal	98.0g
	脂質		85.3		87.3		82.1		79.2		89.2		88.3		81.2
	食塩相当量		10.3g		8.9g		12.1g		9.1g		9.9g		10.8g		10.1g

★汁物の具材は変更になる場合がございます。

\* 食堂をご利用いただきましてありがとうございます。 食材の仕入れの都合により、メニューが変更になる場合がございますのでご了承下さい \*

**SHIDAX**