

WEEKLY MENU

	月 5月2日	火 5月3日	水 5月4日	木 5月5日	金 5月6日	土 5月7日	日 5月8日
朝食  Breakfast	ご飯 汁物 厚焼きたまご ビーフソテー スロー 乳酸飲料 のり佃煮	ご飯 汁物 魚の塩焼き 鶏肉とキャベツのカレー炒め スロー 牛乳 ぶりかけ	ご飯 汁物 ミニハンバーグ きのことバターの醤油炒め スロー 牛乳 味付けのり	ご飯 汁物 野菜炒め マカロニサラダ スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 つくね団子 ほうれん草とコーンのソテー スロー 牛乳 ぶりかけ	ご飯 汁物 ベーコンエッグ 挽肉ともやしのソテー スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 ツナとキャベツのピリ辛炒め たまごサラダ スロー 牛乳 味付けのり
昼食  Lunch	ビーフカレー 福神漬け チキンカツ ブロッコリーのマヨかけ ジョア	焼きそば 汁物 混ぜご飯 エビにらマン 乳酸飲料	チャーシュー丼 汁物 半熟煮卵 小松菜ともやしのお浸し 乳酸飲料	豚味噌丼 汁物 粉ふき芋 10品目のサラダ 乳酸飲料	カレーうどん コロケ ブロッコリーのピーナッツ和え ジョア ミニライス	ブルコギ丼 汁物 春雨サラダ アスパラのお浸し 乳酸飲料	豚肉の生姜焼き丼 汁物 ひじき煮 茄子の青じそ和え 乳酸飲料
夕食  Dinner	ご飯 汁物 ねぎ塩豚焼肉 切干大根 小松菜のナムル スロー	ご飯 汁物 チキンソテーデミグラスソース 筍とニンニクの芽のガーリック炒め ほうれん草とコーンの和え物 スロー	ご飯 汁物 白身魚の香草焼き 筑前煮 スロー ぶりかけ	ご飯 汁物 ジャー جان豆腐 シューマイ 青梗菜とザーサイの和え物 スロー	ご飯 汁物 鶏肉と野菜の黒酢炒め きのことエビのソテー かぼちゃサラダ スロー	ご飯 汁物 チキン竜田揚げ 刻み昆布と枝豆の炒め煮 スパゲティサラダ スロー	ご飯 汁物 八宝菜 餃子 ブロッコリーのおかか和え スロー

つや姫

一日合計栄養価		月		火		水		木		金		土		日	
エネルギー	たんぱく質	2911	96.4	2854	92.4	2738	87.3	2841	90.7	2793	91.3	2971	98.4	2804	91.8
	脂質		90.3		88.9		85.4		86.2		86.4		89.4		88.4
	食塩相当量		10.3		11.5		9.8		10.2		9.4		10.1		9.9

★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