

# WEEKLY MENU

	月 5月9日	火 5月10日	水 5月11日	木 5月12日	金 5月13日	土 5月14日	日 5月15日
<b>朝食</b>  Breakfast	ご飯 汁物 味付け肉団子 ほうれん草と鮭のマヨ和え スロー 牛乳 ぶりかけ	ご飯 汁物 オムレツ スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 ボイルウインナー スナッフエンドウとコーンのソテー スロー 牛乳 のり佃煮	ご飯 汁物 ちくわ天 鶏ささみともやしの梅風味 スロー 牛乳 ぶりかけ	ご飯 汁物 豆腐ハンバーグ ほうれん草とベーコンの炒め スロー 牛乳 ぶりかけ	ご飯 汁物 焼き魚 ピーマンと木耳の炒め スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 ツナと玉ねぎの炒り卵 ごぼうサラダ スロー 牛乳 味付けのり
<b>昼食</b>  Lunch	豚キムチ丼 汁物 スパゲティサラダ きくらげのもやしもあえもの 乳酸飲料	明太高菜チャーハン 汁物 クリームコロッケ 小松菜ときこの黒胡椒炒め ヨーグルト	五目麻婆丼 汁物 春巻き バンバンシー 乳酸飲料	つや姫 ポークカレー 茄子の肉詰めフライ シーザーサラダ 福神漬け ゼリー	白味噌ラーメン 混ぜご飯 ポテトサラダ 小松菜とえのきのお浸し 乳酸飲料	他人丼 汁物 かぼちゃの煮物 もやしとメンマの和え物 乳酸飲料	焼きうどん 汁物 コロッケ 混ぜご飯 乳酸飲料
<b>夕食</b>  Dinner	ご飯 汁物 鶏モモの味噌焼き 金平ごぼう キャベツの塩昆布和え スロー	ご飯 汁物 ハンバーグトマトガーリックソース フライドポテト 筍とブロッコリーのうま塩炒め スロー	ご飯 汁物 鶏肉とトマトクリーム煮 パンネソテー ほうれん草のお浸し スロー	ご飯 豚汁 さばのみぞれあん ビーフン炒め 納豆	ご飯 汁物 牛肉のすき煮 半熟卵 長芋とわかめのポン酢和え スロー	ご飯 汁物 チキテキ 小松菜の和風ソテー かぶのゆず和え スロー	ご飯 汁物 クリームシチュー チリコンカン ブロッコリーとコーンのドレッシング スロー

一日合計栄養価															
エネルギー	たんぱく質	2933	95.7	2891	90.4	2842	92.4	2794	87.5	2822	90.4	2833	97.3	2813	90.4
	脂質		91.5		90.4		88.4		88.6		85.8		88.4		85.4
	食塩相当量		9.8		8.9		10.2		10		12.4		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**