

Weekly Menu



日曜日	4月15日 (月)	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)	4月20日 (土)	4月21日 (日)																											
朝食	チキンナゲット コーンとブロッコリーの マヨソース ご飯 大根とわかめの味噌汁 牛乳・ふりかけ	ゆで卵 ハム野菜炒め ご飯 人参と玉葱の味噌汁 牛乳・ふりかけ	オニオンスクランブル 納豆 ご飯 野菜スープ 牛乳・ふりかけ	厚揚げのそぼろあん ジャーマンポテト ご飯 キャベツともやしの味噌汁 牛乳・ふりかけ	プレーンオムレツ スパゲティーサラダ ご飯 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳・ふりかけ	モーニング タマゴサラダ コロッケ ご飯・セルフサンド コーンスープ 牛乳・ふりかけ	肉団子のクリーム煮 しめじのおかか和え ご飯 キャベツともやしの味噌汁 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				
776	21.4	22.4	127.2	2.5	721	22.1	16.9	122.9	2.6	781	25.4	22.3	122.8	1.7	789	24.5	22.8	131.8	2.8	700	17.7	15.3	127.0	2.2	753	20.5	26.5	111.3	3.6	789	21.7	20.3	134.9	3.5
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	豚肉の味噌炒め丼 おくらのみぞれ和え プリン 焙煎のりと 麩のすまし汁	横浜もやし あんかけラーメン 春巻 ミックスオレンジの ババロア ご飯	麻婆豆腐飯 筍の中華炒め ジョア 白菜の中華スープ	けんちんうどん はすのきんぴら 黒糖ゼリーと 抹茶プリン ご飯	ハヤシライス 春の3種の豆の シーザー和え フルーツヨーグルト マカロニと野菜のスープ	とんこつ野菜ラーメン 栗かぼちゃの含め煮 愛玉子 (オウギョウチィ) ご飯	豚肉と野菜の オイスターソース焼きそば 蒸し鶏の コールスローサラダ フルーチェ ミックスベリー ご飯 わかめスープ																											
	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				
	736	22.3	17.7	121.1	5.2	929	27.5	21.6	154.0	9.4	736	27.2	15.6	124.7	5.2	908	21.9	15.5	168.5	5.2	890	20.3	23.6	154.1	5.3	914	29.1	13.6	168.8	10.9	975	26.9	32.8	153.8
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
夕食	メンチカツレッツ デミソース ポテトと鮭の ホクホク和え 焼売 ご飯 コーンスープ	人気メニュー 鶏の唐揚げ (日本唐揚協会認定) さつまいの きんぴらバター風味 茄子の生姜醤油 ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁	煮込みハンバーグ レンコンサラダ 青じそスパゲッティー ご飯 わかめとえのきの味噌汁	炭火元氣 チリメン グリルチキン ベーコンオニオンソース 切干大根 さつまいサラダ ご飯 コーンと ほうれん草のスープ	ハムカツと いわし梅しそフライ 竹輪とキャベツの 味噌マヨ和え 豆もやしのナムル ご飯 チンゲン菜の 中華スープ	ポークチャップ 白滝ときのこの ピリ辛炒め ブロッコリーのゴマ和え ご飯 わかめと油揚げの味噌汁	豚肉のトマト煮込み きんぴらごぼう わかめサラダ ご飯 玉葱と油揚げの味噌汁																											
	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				
	1119	24.8	34.6	171.5	5.5	1046	30.7	26.5	163.3	4.3	1013	25.6	20.2	166.0	5.2	1044	35.0	29.2	159.7	5.4	1005	27.8	26.5	149.9	4.1	900	30.6	21.9	141.7	4.7	971	23.2	33.7	143.2
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。