

Weekly Menu



日曜日	4月29日 (月)	4月30日 (火)	5月1日 (水)	5月2日 (木)	5月3日 (金)	5月4日 (土)	5月5日 (日)																											
朝食	プレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 牛乳・ふりかけ	ハンバーグ マカロニサラダ ご飯 キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳・ふりかけ	肉団子(甘酢だれ) もやしと卵炒め ご飯 白菜の中華スープ 牛乳・ふりかけ	肉野菜炒め だし巻き玉子 ご飯 わかめと油揚げの味噌汁 牛乳・ふりかけ	マスの塩焼き 春雨サラダ ご飯 コーンスープ 牛乳・ふりかけ	モーニング フランクフルト ハムポテト サラダフライ ご飯・セルフサンド マカロニと野菜のスープ 牛乳・ふりかけ	野菜のスクランブルエッグ ベーコン ご飯 大根とわかめの味噌汁 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				
772	20.5	23.9	123.4	2.4	791	23.0	20.3	133.4	3.5	761	23.2	18.7	127.4	2.2	732	23.9	18.0	123.3	2.6	684	20.1	12.7	125.1	2.7	779	22.2	27.9	112.2	4.4	749	22.9	25.4	119.6	2.8
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	ツナコーンピラフ じゃが芋の甘辛炒め プリン 野菜スープ	五目味噌ラーメン スイートエンドウのコンソメ煮 チョコムース風 ご飯	豚肉と野菜のオイスターソース丼 大根のそぼろあん ミックスオレンジのパパロア キャベツと玉葱の味噌汁	カレー チキンカレー 海草サラダ ショア にらと卵のスープ	野菜かき揚げうどん えんどう豆の中華和え 黒糖ゼリーと抹茶プリン ご飯	ジャコ炒飯 青じそスパゲッティー フルーツヨーグルト ポテトと人参のスープ	ベーコンとほうれん草のクリームスパゲティ 大豆の甘辛絡め イチゴのババロア風 ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁																											
	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				
	791	18.9	13.9	152.1	4.3	899	27.7	16.9	159.1	8.7	884	24.5	22.9	149.3	7.0	854	22.9	18.5	155.9	4.0	951	16.7	23.9	165.9	6.2	694	20.7	12.1	128.7	6.0	998	30.3	26.7	171.5
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
夕食	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース トマトビーンズ さつまいものはちみつバター風味 ご飯 コーンスープ	豚肉とブロッコリーのマヨソテー 厚揚げと人参の中華炒め煮 ミックスサラダ ご飯 豆腐とわかめの味噌汁	さばカレーカツ ザーサイと蒸し鶏の塩昆布和え 焼き野菜の味噌マヨソース ご飯 大根と油揚げの味噌汁	厚揚げと挽き肉の中華炒め ミニとんかつ 大根の塩昆布和え ご飯 キャベツとえのきの味噌汁	鶏肉と野菜のうま煮 焼売 じゃが芋のニンニクおかか和え ご飯 大根とわかめの味噌汁	メンチカツの和風おろしあん 蓮根と人参のピクルス 筍の香味だれ ご飯 もやしと油揚げの味噌汁	チキンの香草パン粉焼き フライドポテト もやしとホウレン草のカレーチャプチェ ご飯 野菜スープ																											
	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				
	990	33.0	23.9	162.2	3.6	1046	24.9	37.1	147.6	3.6	896	25.1	25.6	141.1	3.5	1036	35.3	23.9	152.5	5.6	920	31.7	24.5	141.5	3.6	1105	22.3	35.2	179.0	5.7	954	32.7	23.9	149.3
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

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。