



日曜日	5月20日 (月)	5月21日 (火)	5月22日 (水)	5月23日 (木)	5月24日 (金)	5月25日 (土)	5月26日 (日)																											
朝食	ウインナー フロッコリーの和風マスタード和え ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	鯖の塩焼き 菜の花のお浸し ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	プレーンオムレツ 肉野菜炒め ご飯 スープ 牛乳・ふりかけ	一口つくねの照り焼き きのこのスクランブルエッグ ご飯 スープ 牛乳・ふりかけ	ミートボールのデミトマトソース煮 はすのきんぴら ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳・ふりかけ	モーニング 卵サラダ ベーコン ご飯・セルフサンド スープ 牛乳・ふりかけ	かぼちゃ挽肉フライ マカロニサラダ ご飯 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				
758	22.4	21.1	124.6	2.8	770	27.2	18.8	125.3	3.3	695	20.2	15.0	124.4	2.2	859	24.4	25.9	134.9	2.5	876	20.9	23.3	148.2	3.7	665	20.5	26.6	98.0	3.8	833	19.2	22.8	142.1	2.5
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	きつねうどん 切干とごぼうのマヨぼんだれプリン ご飯	タンメン かぼちゃとフロッコリーのシーザーサラダ ミックスオレンジのパパリア ご飯	【愛知】味噌かつ丼 ポテトの明太ソース ショア スープ	ポークカレー カラフルサラダ 黒糖ゼリーと抹茶プリン スープ	野菜旨辛味噌ラーメン もやしとほうれん草のナムル フルーツヨーグルト ご飯	ソース焼きそば 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え 愛玉子(オウギョウチイ) ご飯 スープ	クリームミートソーススパゲティ 茄子のゆず醤油 フルーチェ ミックスベリー ご飯 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				
	853	17.1	15.4	161.1	6.4	933	29.9	18.7	160.4	8.9	958	25.0	21.9	167.1	6.0	844	17.3	18.5	159.8	3.6	950	28.5	24.1	153.0	11.6	1014	27.6	28.6	172.4	6.8	1061	22.6	35.1	167.8
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	パンパースターキー ハンバーグステーキデミグラスソース 茹で野菜のゴマ風味 ポテト 白米(300g) 味噌汁	豚肉の南蛮焼き トマトのイタリアンサラダ 茄子の生姜醤油 ご飯 スープ	グリルチキンシャリアピンソース 青じそスパゲッティ 青梗菜のピリ辛和え ご飯 味噌汁	鯖の和風カレーあんかけ えんどう豆の中華和え 人参のナムル ご飯 味噌汁	ポテトコロッケと焼売 わかめのツナ炒め アスパラとハムのソテー ご飯 味噌汁	魚を食べよう 白身魚のカレー揚げとナポリタン キャベツサラダ ブロッコリーのゴマ和え ご飯 味噌汁	鶏の梅照り焼き 小松菜とひじきのお浸し 大根のそぼろあん ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)																											
	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				
	839	22.5	18.2	144.2	3.9	856	24.2	23.7	132.3	4.4	979	35.6	25.5	149.9	4.8	995	26.5	31.6	143.7	4.6	954	23.8	22.0	159.8	6.1	919	27.1	18.8	166.2	4.5	850	34.1	20.9	135.8
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

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。