



日曜日	5月13日 (月)	5月14日 (火)	5月15日 (水)	5月16日 (木)	5月17日 (金)	5月18日 (土)	5月19日 (日)																											
朝食	<b>チーズはんぺんフライ</b> コーンとブロッコリーのマヨソー ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	<b>がんもと鶏の煮物</b> 菜の花のお浸し ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	<b>プレーンオムレツ</b> ほうれん草とベーコンのソテー ご飯 スープ 牛乳・ふりかけ	<b>ウィンナー</b> ミックススクランブル ご飯 スープ 牛乳・ふりかけ	<b>厚揚げとキャベツの味噌炒め</b> ゆで卵 ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	モーニング <b>焼きそば</b> フランクフルト ご飯・セルフサンド スープ 牛乳・ふりかけ	<b>肉団子のチリソース</b> 春雨サラダ 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				
806	19.6	25.1	129.8	2.1	713	22.9	15.4	125.8	3.1	664	17.7	14.4	122.9	2.7	816	26.9	26.8	119.7	2.7	783	25.4	21.5	124.9	2.3	724	21.9	22.7	111.7	4.3	777	19.8	20.5	132.0	3.1
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	<b>高菜とんこつラーメン</b> 蒸し鶏とキャベツの 辛子醤油 愛玉子 (オウギョウチ) ご飯	<b>ピラフwithメンチカツプレート</b> ミックスサラダ ヨーグルトとセサミグラノーラ スープ	<b>しらすと三色ピーマンのパペロンチーノ</b> 大豆ミートの唐揚げ プチシュー ご飯 スープ	<b>牛肉若竹うどん</b> さつま芋のレモン煮 フルーチェ ピーチ ご飯	<b>鶏の照り焼き丼</b> ブロッコリーと竹輪の 胡麻マヨネーズ プリン 味噌汁	<b>胡麻豚塩ラーメン</b> ひじきの5品目サラダ 黒糖ゼリー ご飯	<b>3色丼</b> きんぴらごぼう チョコムース風 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				
	931	31.7	20.8	152.7	12.1	755	16.9	25.2	119.7	3.0	1162	28.4	40.4	173.1	3.9	917	22.5	18.5	163.4	7.6	914	31.4	27.9	137.4	4.2	1006	32.1	31.7	148.7	8.8	903	28.7	24.6	139.9
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	パークソテー 和風おろしソース ポテトサラダ ピーマンの中華和え ご飯 スープ	<b>チキンソテー</b> ガーリック醤油風味 にんじんしりしり マカロニサラダ ご飯 味噌汁	<b>ハンバーグ</b> きのこソース しめじと里芋の味噌マヨ和え タイ風春雨サラダ ご飯 味噌汁	<b>麻婆豆腐</b> カニカマと蓮根のサラダ うの花 ご飯 味噌汁	<b>豚肉のクリーム煮</b> コーンサラダ かぼちゃのそぼろあん ご飯 スープ	<b>鶏もものレモンペッパーグリル</b> 和風マカロニサラダ 蓮根としめじの甘辛炒め ご飯 味噌汁	さばの漬け焼き 韓国風カムカムナムル ブロッコリーのガーリック炒め 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				
	942	28.8	26.1	142.5	4.8	948	37.2	26.2	134.6	4.8	851	22.9	18.2	145.1	4.4	1002	34.3	25.2	146.9	6.0	884	27.3	22.1	149.5	3.0	982	33.6	24.3	141.5	3.8	954	26.6	27.2	138.7
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。