

日曜日	4月14日 (月)	4月15日 (火)	4月16日 (水)	4月17日 (木)	4月18日 (金)	4月19日 (土)	4月20日 (日)
朝食	温泉玉子 ハム野菜炒め ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	ほうれん草オムレツ ペンネナポリタン ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	鶏肉団子の甘酢あん ひじきと切干太根のきんぴら ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	きのこのスクランブルエッグ ジャーマンポテト ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	厚揚げと野菜の生姜煮 ハムとブロッコリーのマヨソース ご飯 味噌汁 牛乳・梅びしお	モーニング ベーコン ナポリタン ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・のり佃煮	チキンナゲット 茹で野菜のサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮
	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 580 21.4 17.1 87.7 3.0 kcal g g g g	E P F C S 564 17.5 11.9 100.3 2.6 kcal g g g g	E P F C S 626 17.6 17.8 101.7 3.0 kcal g g g g	E P F C S 738 21.4 27.4 105.6 2.3 kcal g g g g	E P F C S 550 18.5 15.9 86.1 2.3 kcal g g g g	E P F C S 795 21.8 27.3 128.3 3.8 kcal g g g g	E P F C S 544 18.2 12.6 93.2 2.4 kcal g g g g
昼食	パスタ チョリソーのペペロンチーノ	麻婆豆腐飯	カレー チキンカレー	ラーメン わかめとんこつラーメン	和麺 かき玉うどん	鶏挽肉と野菜のあんかけ炒飯	肉味噌温玉丼(大豆ミート)
	メンチカツ ヨーグルトとグラノーラ ご飯 野菜スープ	花野菜のコンソメ煮 愛玉子(オウギョウチィ) キャベツとわかめの味噌汁(減塩)	ポテトといんげんのサラダ ジョア わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	焼売のカレー揚げ フルーツカクテル ご飯	さつま芋天 グレープフルーツルビー ご飯	もやしとハムの豆板醤和え ブチシュー 春雨スープ	コーンポテト フルーチェ ピーチ ご飯 味噌汁
	E P F C S 1212 25.6 56.5 154.5 5.0 kcal g g g g	E P F C S 724 24.9 15.7 124.7 5.8 kcal g g g g	E P F C S 722 15.5 20.5 124.5 3.9 kcal g g g g	E P F C S 956 30.6 19.8 163.3 9.9 kcal g g g g	E P F C S 796 19.0 8.3 159.7 4.9 kcal g g g g	E P F C S 685 17.6 18.4 115.0 5.8 kcal g g g g	E P F C S 1002 31.0 18.0 182.5 4.7 kcal g g g g
夕食	日本唐揚協会認定 鶏の唐揚げ	さばの漬け焼き	ポークチャップ	鶏もも肉のみぞれ煮	ポークソテー オニオンソース	イベント 【お花見】 マスのちゃんちゃん焼き& だし茶漬け	チキンカツ デミトマトソース
	根菜のグリル おくらのピリ辛和え ご飯 味噌汁	カレー焼きうどん 春の3種の豆のシーザー和え ご飯 味噌汁	焼き野菜の味噌マヨソース 小松菜の香味浸し ご飯 味噌汁	にらともやしのチャンプルー 茹で豚と干切り野菜の コチジャン和え ご飯 味噌汁	ひじきと大豆の煮物 青菜と白菜のぽん酢がけ ご飯 味噌汁	かぼちゃと豚肉の煮物 菜の花みぞれ和え ご飯 味噌汁	蓮根と厚揚げの炒め煮 ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え ご飯 味噌汁
	E P F C S 804 27.1 21.3 124.7 3.5 kcal g g g g	E P F C S 898 27.3 26.6 124.9 3.3 kcal g g g g	E P F C S 730 28.2 18.9 105.6 3.5 kcal g g g g	E P F C S 817 34.8 23.1 112.4 5.3 kcal g g g g	E P F C S 697 25.8 19.9 104.9 4.2 kcal g g g g	E P F C S 1054 32.8 14.6 197.8 7.2 kcal g g g g	E P F C S 693 18.5 16.4 115.6 2.8 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。