

| 日曜日           | 4月28日<br>(月)                    |                |                |                 |               | 4月29日<br>(火)     |                |                |                 |               | 4月30日<br>(水)       |                |                |                 |               | 5月1日<br>(木)      |                |                |                 |               | 5月2日<br>(金)      |                |                |                 |               | 5月3日<br>(土)      |                |                |                 |               | 5月4日<br>(日)       |                |                |                 |               |             |  |  |  |  |
|---------------|---------------------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|--------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|-------------|--|--|--|--|
| <div>朝食</div> | <div>モーニング</div>                |                |                |                 |               |                  |                |                |                 |               |                    |                |                |                 |               |                  |                |                |                 |               |                  |                |                |                 |               |                  |                |                |                 |               |                   |                |                |                 |               |             |  |  |  |  |
|               | ミートオムレツ                         |                |                |                 |               | チキンナゲット          |                |                |                 |               | 野菜のスクランブルエッグ       |                |                |                 |               | 小鉢)温泉玉子          |                |                |                 |               | 肉野菜炒め            |                |                |                 |               | ハンバーグ            |                |                |                 |               | オニオンスクランブル        |                |                |                 |               |             |  |  |  |  |
|               | ウインナーと野菜のソテー                    |                |                |                 |               | ほうれん草とコーンのソテー    |                |                |                 |               | ごぼうのポテトサラダ         |                |                |                 |               | 和風スパゲッティー        |                |                |                 |               | ひじきと枝豆の煮物        |                |                |                 |               | ナポリタン            |                |                |                 |               | コーンじゃがバター風味       |                |                |                 |               |             |  |  |  |  |
|               | ご飯                              |                |                |                 |               | ご飯               |                |                |                 |               | ご飯                 |                |                |                 |               | ご飯               |                |                |                 |               | ご飯               |                |                |                 |               | ご飯・ドッグパン         |                |                |                 |               | ご飯                |                |                |                 |               |             |  |  |  |  |
|               | 味噌汁                             |                |                |                 |               | 味噌汁              |                |                |                 |               | スープ                |                |                |                 |               | 味噌汁              |                |                |                 |               | 春雨スープ            |                |                |                 |               | 味噌汁              |                |                |                 |               | 味噌汁               |                |                |                 |               |             |  |  |  |  |
|               | 牛乳・のり佃煮                         |                |                |                 |               | 牛乳・納豆            |                |                |                 |               | 牛乳・のり佃煮            |                |                |                 |               | 牛乳・のり佃煮          |                |                |                 |               | 牛乳・梅びしお          |                |                |                 |               | 牛乳・のり佃煮          |                |                |                 |               | 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<br>588<br>kcal                | P<br>19.2<br>g | F<br>19.0<br>g | C<br>89.1<br>g  | S<br>2.5<br>g | E<br>575<br>kcal | P<br>19.5<br>g | F<br>17.2<br>g | C<br>88.9<br>g  | S<br>2.4<br>g | E<br>660<br>kcal   | P<br>20.3<br>g | F<br>23.8<br>g | C<br>93.9<br>g  | S<br>2.6<br>g | E<br>615<br>kcal | P<br>21.5<br>g | F<br>15.2<br>g | C<br>100.0<br>g | S<br>3.2<br>g | E<br>547<br>kcal | P<br>16.9<br>g | F<br>14.5<br>g | C<br>91.5<br>g  | S<br>2.9<br>g | E<br>922<br>kcal | P<br>27.5<br>g | F<br>22.6<br>g | C<br>156.8<br>g | S<br>4.3<br>g | E<br>615<br>kcal  | P<br>19.4<br>g | F<br>19.6<br>g | C<br>92.7<br>g  | S<br>2.0<br>g |             |  |  |  |  |
| <div>昼食</div> | <div>和食</div>                   |                |                |                 |               |                  |                |                |                 |               |                    |                |                |                 |               |                  |                |                |                 |               |                  |                |                |                 |               |                  |                |                |                 |               |                   |                |                |                 |               |             |  |  |  |  |
|               | ミックスうどん                         |                |                |                 |               | イカ天丼             |                |                |                 |               | ベーコンときのこのクリームスパゲティ |                |                |                 |               | たれかつ丼            |                |                |                 |               | タンメン             |                |                |                 |               | 牛肉と野菜のすき焼き丼      |                |                |                 |               | ポークカレー            |                |                |                 |               |             |  |  |  |  |
|               | 焼売                              |                |                |                 |               | 小松菜とえのきのみぞれ和え    |                |                |                 |               | 蒸し鶏と胡瓜の梅和え         |                |                |                 |               | 焼き玉葱と春雨のピリ辛和え    |                |                |                 |               | 肉団子の旨煮           |                |                |                 |               | 茄子の生姜醤油          |                |                |                 |               | わかめサラダ            |                |                |                 |               |             |  |  |  |  |
|               | プリン                             |                |                |                 |               | オレンジ             |                |                |                 |               | フルーツヨーグルト          |                |                |                 |               | グレープフルーツルビー      |                |                |                 |               | フルーチェ イチゴ        |                |                |                 |               | 蒟蒻ピーチゼリー         |                |                |                 |               | パイン寒天ゼリー          |                |                |                 |               |             |  |  |  |  |
|               | ご飯                              |                |                |                 |               | 味噌汁              |                |                |                 |               | ご飯                 |                |                |                 |               | 味噌汁              |                |                |                 |               | 味噌汁              |                |                |                 |               | ご飯               |                |                |                 |               | スープ               |                |                |                 |               | マカロニと野菜のスープ |  |  |  |  |
|               | E<br>842<br>kcal                | P<br>19.5<br>g | F<br>14.5<br>g | C<br>156.4<br>g | S<br>7.5<br>g | E<br>730<br>kcal | P<br>16.6<br>g | F<br>11.4<br>g | C<br>143.5<br>g | S<br>3.4<br>g | E<br>938<br>kcal   | P<br>29.3<br>g | F<br>29.5<br>g | C<br>157.6<br>g | S<br>4.6<br>g | E<br>888<br>kcal | P<br>18.1<br>g | F<br>33.8<br>g | C<br>130.2<br>g | S<br>5.0<br>g | E<br>617<br>kcal | P<br>24.5<br>g | F<br>13.5<br>g | C<br>96.2<br>g  | S<br>8.8<br>g | E<br>791<br>kcal | P<br>20.4<br>g | F<br>25.8<br>g | C<br>122.8<br>g | S<br>3.8<br>g | E<br>696<br>kcal  | P<br>15.5<br>g | F<br>17.1<br>g | C<br>125.7<br>g | S<br>3.9<br>g |             |  |  |  |  |
| <div>夕食</div> | <div>魚を食べよう</div>               |                |                |                 |               |                  |                |                |                 |               |                    |                |                |                 |               |                  |                |                |                 |               |                  |                |                |                 |               |                  |                |                |                 |               |                   |                |                |                 |               |             |  |  |  |  |
|               | チキンの味噌マヨネーズソース                  |                |                |                 |               | ハンバーグ ジンジャーソース   |                |                |                 |               | 鶏の黒胡椒炒め            |                |                |                 |               | 白身魚のマヨネーズチーズ焼き   |                |                |                 |               | 豚肉と白菜のクリーム煮      |                |                |                 |               | 油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース)   |                |                |                 |               | 白身魚フライとハムマヨサラダフライ |                |                |                 |               |             |  |  |  |  |
|               | もやしとホウレン草のカレーチャプチェ              |                |                |                 |               | ケチャップスパゲッティー     |                |                |                 |               | 厚揚げと青菜の煮物          |                |                |                 |               | じゃが芋の甘辛炒め        |                |                |                 |               | 根菜の田舎風           |                |                |                 |               | あんかけ豆腐(生姜あん)     |                |                |                 |               | 白滝ときのこのピリ辛炒め      |                |                |                 |               |             |  |  |  |  |
|               | 小松菜の香味浸し                        |                |                |                 |               | めかぶの酢の物          |                |                |                 |               | 白菜の塩昆布和え           |                |                |                 |               | キャベツの中華和え        |                |                |                 |               | おくらとひじきのピリ辛和え    |                |                |                 |               | ハムとひじきの中華サラダ     |                |                |                 |               | ブロッコリーのマスタードマヨ和え  |                |                |                 |               |             |  |  |  |  |
|               | ご飯                              |                |                |                 |               | ご飯               |                |                |                 |               | ご飯                 |                |                |                 |               | ご飯               |                |                |                 |               | ご飯               |                |                |                 |               | ご飯               |                |                |                 |               | ご飯                |                |                |                 |               |             |  |  |  |  |
|               | わかめスープ                          |                |                |                 |               | 味噌汁              |                |                |                 |               | 味噌汁                |                |                |                 |               | 味噌汁              |                |                |                 |               | 味噌汁              |                |                |                 |               | 味噌汁              |                |                |                 |               | 味噌汁               |                |                |                 |               |             |  |  |  |  |
|               | E<br>762<br>kcal                | P<br>29.1<br>g | F<br>28.0<br>g | C<br>99.9<br>g  | S<br>3.6<br>g | E<br>798<br>kcal | P<br>24.6<br>g | F<br>14.1<br>g | C<br>137.2<br>g | S<br>5.1<br>g | E<br>794<br>kcal   | P<br>27.2<br>g | F<br>22.0<br>g | C<br>119.1<br>g | S<br>5.9<br>g | E<br>739<br>kcal | P<br>21.6<br>g | F<br>25.5<br>g | C<br>106.1<br>g | S<br>2.9<br>g | E<br>713<br>kcal | P<br>21.5<br>g | F<br>21.7<br>g | C<br>113.9<br>g | S<br>3.4<br>g | E<br>801<br>kcal | P<br>34.3<br>g | F<br>25.7<br>g | C<br>111.9<br>g | S<br>5.9<br>g | E<br>808<br>kcal  | P<br>23.6<br>g | F<br>25.9<br>g | C<br>120.3<br>g | S<br>4.2<br>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。