Weekly Menu

日 曜日	3月30日 (月)	3月31日 (火)	4月1日 (水)	4月2日 (木)	4月3日 (金)	4月4日 (土)	4月5日 (日)
朝食					豚野菜炒め 和風マカロニサラダ ご飯 春雨スープ 牛乳・梅びしお	そぼろ肉じゃが かぼちゃとブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	メンチカツ ひじきと枝豆の煮物 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 508 kcal P 16.1 g F 12.9 g C 82.2 g S .0 g	E 541 kcal P 21.2 g F 16.1 g C 78.3 g S .0 g	E 553 kcal P 21.2 g F 14.7 g C 84.3 g S .0 g	E kcal P .0 g F .0 g C .0 g S .0 g	E 673 kcal P 19.0 g F 22.9 g C 98.3 g S 2.5 g	E 636 kcal P 23.5 g F 18.5 g C 95.2 g S 2.9 g	E 620 kcal P 18.1 g F 21.8 g C 89.1 g S 1.8 g
昼食 NEW!					カレーライス（牛） カラフルサラダ フルーツヨーグルト 野菜スープ	ハンバーグステーキ デミグラスソース ブロッコリーのカレーマヨ和え たいやき ご飯 味噌汁	ソース焼きそば 餃子 フルーチェ　イチゴ ご飯 味噌汁
					E 662 kcal P 13.7 g F 19.5 g C 107.2 g S 3.5 g	E 414 kcal P 15.6 g F 22.1 g C 39.3 g S 3.4 g	E 871 kcal P 23.0 g F 22.7 g C 145.4 g S .0 g
夕食				アジフライ ラビゴットソース ケチャップスパゲッティー 蒸し鶏と胡瓜の梅和え ご飯 味噌汁	グリルチキン ベーコンオニオンソース 白菜とハムの炒め 揚げ茄子のオリーブ和え ご飯 味噌汁	油淋鶏 （鶏唐揚げ香味ソース） あんかけ豆腐 もやしときくらげの中華和え ご飯 味噌汁	豚と根菜の甘辛きんぴら 塩コーンポテト 青菜と白菜のぽん酢がけ ご飯 味噌汁
				E 824 kcal P 27.4 g F 19.9 g C 121.2 g S 3.6 g	E 840 kcal P 31.7 g F 34.8 g C 98.2 g S 3.6 g	E 836 kcal P 30.6 g F 29.1 g C 105.6 g S 5.1 g	E 729 kcal P 21.0 g F 13.7 g C 128.0 g S 3.0 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。