

Weekly Menu



日曜日	4月20日 (月)	4月21日 (火)	4月22日 (水)	4月23日 (木)	4月24日 (金)	4月25日 (土)	4月26日 (日)																											
朝食	チリコンカン 蒸し鶏と野菜のレモンマリネ ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	厚揚げの柳川風 えんどう豆の中華和え ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	和風スクランブル キャベツのツナマヨサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	コーンフライ ひじきと大豆の煮物 ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	ハンバーグ 大根と人参の炒め煮 ご飯 スープ 牛乳・納豆	モーニング ウィンナー（2本） ツナサラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	目玉焼き風オムレツ ソース味ビーフン 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 kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g									
550	21.4	15.1	83.6	2.3	623	21.3	17.1	96.8	4.9	680	29.4	25.2	84.4	3.2	811	24.5	34.0	102.2	2.7	637	23.4	20.2	90.8	2.6	710	24.1	21.7	105.7	3.9	515	16.4	11.8	85.8	2.8
昼食	中華麺 わかめラーメン 揚げだし豆腐 カップヨーグルト ご飯	カレー オムライス デミグラスソース いんげん茄子の炒め煮 フルーチェ ミックスベリール 味噌汁	カレー 鶏南蛮うどん ポテトの醤油バター風味 杏仁フルーツ ご飯	旬 あさりと菜の花の ペパロンチーノ 枝豆の白和え ジョア ご飯 味噌汁	イベント カレーライス（牛） パプリカと大根のピクルス 三色寒天ゼリー 味噌汁	お花見弁当風 切干大根のゆず胡椒風味 蒟蒻オレンジゼリー 味噌汁	ガパオライス 小松菜の香味浸し プリン スープ																											
	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g				
	842	28.6	16.2	139.0	6.8	716	18.1	19.6	115.3	4.8	966	27.5	30.2	144.2	4.8	1158	33.7	49.0	146.1	11.1	658	13.3	18.1	109.7	4.3	931	22.5	39.1	118.3	4.2	774	35.0	30.2	92.9
夕食	魚をよ ささみマヨかつ ラタトゥイユ 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁	魚をよ 鯖の唐揚げ 香味だれ 栗かぼちゃの含め煮 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁	！がんばる人のチカラになるごはん！ 【勝ち飯】 揚げ鶏と5種野菜の 香味ソースセット	スパイシーポークジンジャー じゃがいもとピーマンのカレー炒め オクラの梅おほか和え ご飯 味噌汁	フランクフルトと根菜のポトフ 明太子スパゲッティ きゅうりともやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁	揚げ鶏のネギ南蛮だれ ミニおでん コーンとブロッコリーのマヨソース ご飯 味噌汁	かつ煮 ペンネアラビアータ 白菜とツナのボン酢和え ご飯 味噌汁																											
	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g				
	956	24.6	41.4	114.4	4.0	902	28.5	36.3	114.9	2.8	955	42.9	22.2	140.5	3.7	723	27.3	18.0	110.5	5.6	840	27.6	24.5	126.0	5.4	898	31.5	31.0	116.2	3.0	938	28.7	25.1	134.1

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。