

# Weekly Menu



日曜日	4月6日 (月)	4月7日 (火)	4月8日 (水)	4月9日 (木)	4月10日 (金)	4月11日 (土)	4月12日 (日)																		
朝食	トマトスクランブル ほうれん草とマカロニのクリーム煮 ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	和風マーボ豆腐 小松菜とひじきのお浸し ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	ポトフ ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	ちゃんこ鍋風煮 ハム野菜炒め ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	竹輪磯辺天 かぼちゃとブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	フランクフルト ツナとコーンのスパゲティサラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	ニラ玉炒め 枝豆コーンソテー ご飯 スープ 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
昼食	鶏肉きんぴら丼 切干大根のコールスローサラダ ブチシュー 味噌汁	豚塩カルピ丼 おくらのみぞれ和え 杏仁フルーツ 味噌汁	味噌煮込みうどん あんかけ豆腐 (生姜あん) みたらし白玉 ご飯	和風明太子パスタ 大根とツナの青じそサラダ ヨーグルトとグラノーラ ご飯 味噌汁	カレーライス(豚) 緑野菜のシーザーサラダ ジョア コンソメジュリアン	塩ワントン麺 小松菜のお浸し プリン ご飯	チャーハン WITH肉そぼろ 海藻とキャバツの中華和え フルーチェ ミックスオレンジ わかめスープ																		
	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
	夕食	鶏むね肉の葱塩だれ ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め キャバツの酢の物 ご飯 味噌汁	豚甘辛炒めの手巻き寿司 & にゅう麺	一口餃子の磯辺揚げ ペンネナポリタン ブロッコリーとパプリカのナムル ご飯 味噌汁	鶏天 レンコンの肉味噌炒め 小松菜のなめ茸おろし ご飯 味噌汁	鶏肉とこんにゃくのピリ辛炒め 大根とえんどうのコンソメ煮 おくらとワカメの酢の物 ご飯 味噌汁	月見メンチカツ ソース焼きそば きゅうりの和風ピクルス ご飯 味噌汁	ポークデミシチュー 豚とシメジの炒め煮 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え 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

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。