

Weekly Menu



| 日曜日 | 5月11日 (月) | 5月12日 (火) | 5月13日 (水) | 5月14日 (木) | 5月15日 (金) | 5月16日 (土) | 5月17日 (日) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|---|--|---|---|---|--|-------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 朝食 | MORNING BOWL | | モーニング | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 鶏肉団子の甘酢あん 味噌ポテト ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ | だし茶漬け うの花 ご飯 牛乳・ふりかけ | きのこのスクランブルエッグ ハムとブロッコリーのマヨソース ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ | 厚揚げと野菜の生姜煮 白菜とツナのサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・納豆 | ミートオムレツ スイートエンドウのおかか和え ご飯 味噌汁 牛乳・納豆 | ベーコン ツナサラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ | チキンカツ もやしとほうれん草のナムル 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 747 kcal | P 21.0 g | F 28.3 g | C 101.5 g | S 3.1 g | E 815 kcal | P 23.1 g | F 13.0 g | C 148.9 g | S 4.0 g | E 661 kcal | P 25.0 g | F 24.9 g | C 84.9 g | S 2.3 g | E 643 kcal | P 26.4 g | F 22.0 g | C 86.2 g | S 2.6 g | E 516 kcal | P 17.5 g | F 11.1 g | C 86.4 g | S 2.2 g | E 684 kcal | P 21.9 g | F 21.5 g | C 101.8 g | S 3.2 g | E 604 kcal | P 22.6 g | F 17.9 g | C 88.7 g | S 2.0 g |
| 昼食 | カルボナーラ | カレーライス (鶏) | 豚甘辛炒めうどん | わかめとんこつラーメン | 海鮮炒飯 | 【小山】じゃがいも入り焼きそば | 肉味噌温玉丼 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ワカメと玉葱の中華和え ヨーグルト イチゴソース ご飯 スープ | ミックスサラダ ヤクルト 味噌汁 | 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 プリン ご飯 | にらともやしのチャンプルー フルーツ白玉 ご飯 味噌汁 | 焼売 愛玉子 野菜スープ | 青菜と高野豆腐の煮物 プチシュー ご飯 春雨スープ | さつま揚げと人参のきんぴら フルーチェ ピーチ 味噌汁 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | E 1041 kcal | P 25.6 g | F 36.9 g | C 150.6 g | S 4.9 g | E 657 kcal | P 16.3 g | F 14.9 g | C 112.9 g | S 4.1 g | E 923 kcal | P 23.0 g | F 23.2 g | C 153.5 g | S 5.4 g | E 822 kcal | P 25.8 g | F 12.1 g | C 147.0 g | S 11.0 g | E 807 kcal | P 26.1 g | F 27.0 g | C 110.5 g | S 6.1 g | E 965 kcal | P 25.1 g | F 52.2 g | C 98.5 g | S 7.4 g | E 784 kcal | P 31.3 g | F 20.9 g | C 116.5 g | S 4.4 g |
| | 夕食 | とんかつ | 鶏もも肉の竜田揚げ | ハンバーグとグリルチキン BBQソース | 鶏もも肉のみぞれ煮 | 豚のケチャップ炒め | 白身魚のフリット レモンおろし醤油 | 肉団子と春雨のスープ煮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじんのたらこ炒め 茄子のゆず醤油 ご飯 味噌汁 | | カレー味ビーフン 切干大根の青じそ和え ご飯 コンソメジュリアン | ペンネと三色ピーマンのペパロンチー 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ご飯 味噌汁 | コーンポテト きゅうりともやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 | ひじきと白滝の煮物 カリフラワーのピクルスゆず風味 ご飯 味噌汁 | ブロッコリーのガーリック炒め 小松菜の香味浸し ご飯 味噌汁 | トマトビーンズ キャベツとチャーシューの中華和え ご飯 味噌汁 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| E 793 kcal | | P 19.8 g | F 24.4 g | C 118.0 g | S 3.2 g | E 777 kcal | P 29.3 g | F 24.1 g | C 102.3 g | S 3.2 g | E 871 kcal | P 29.3 g | F 26.3 g | C 117.8 g | S 6.8 g | E 776 kcal | P 31.7 g | F 20.7 g | C 111.1 g | S 4.5 g | E 723 kcal | P 27.7 g | F 20.6 g | C 104.8 g | S 4.2 g | E 762 kcal | P 22.6 g | F 18.6 g | C 120.3 g | S 4.0 g | E 828 kcal | P 22.7 g | F 25.7 g | C 119.8 g | S 5.2 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。