

# Weekly Menu



日曜日	5月4日 (月)	5月5日 (火)	5月6日 (水)	5月7日 (木)	5月8日 (金)	5月9日 (土)	5月10日 (日)																												
朝食	ポトフ いんげんのおかか和え ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	和風マーボ豆腐 白菜とチャーシューの炒め ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	トマトスクランブルエッグ 和風スパゲッティー ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	水餃子 ほうれん草と白滝のお浸し ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	竹輪磯辺天 炒り豆腐 ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	モーニング フランクフルト たまごサラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	ちゃんこ鍋風煮 ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 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	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S
	556	19.5	14.5	88.2	4.0	692	28.0	25.3	89.3	3.2	651	22.4	18.8	97.8	2.7	602	22.7	17.0	90.2	2.9	681	26.8	23.3	91.9	2.0	1032	31.7	34.8	149.2	7.0	595	21.9	17.6	88.3	3.2
昼食	味噌バターコーンラーメン	PKKこどもの日 ちまき風おこわ& しょうが味噌おでん	釜揚げ明太うどん	PKK サラダチキンのペペロン チーノ	カレー カレーライス (豚)	チキンガーリックライス	葱チャーシュー炒飯																												
	野菜コロッケ 蒟蒻ぶどうゼリー ご飯	春雨の中華和え物 みかん寒天ゼリー 味噌汁	揚げだし豆腐 キャラメルミルクプリン ご飯	枝豆コーンソテー ブチシュー ご飯 味噌汁	わかめサラダ みたらし白玉 コンソメジュリアン	人参のナムル ヨーグルトとグラノーラ すまし汁	ピーマンの中華和え フルーチェ ミックスオレンジ 春雨スープ																												
	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S
	955	25.9	23.0	156.7	9.1	630	18.5	12.1	106.5	3.5	905	31.3	16.8	154.2	4.9	2460	33.1	191.9	148.2	7.8	757	15.2	14.5	139.9	5.6	671	26.0	19.8	99.6	5.5	662	14.5	16.8	110.1	4.4
夕食	チキンの香味揚げ 豚とシメジの炒め煮 海藻とオニオンのマリネサラダ ご飯 味噌汁	豚ロースのとんてき風 わかめのツナ炒め 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁	鶏肉のチーズピカタ さつま芋のきんぴらバター風味 白菜のポン酢和え ご飯 味噌汁	チキンの きのこクリームソース 切干大根の炒め煮 いんげんの和風マスタード和え ご飯 味噌汁	卵と野菜のピーマン炒め 小松菜とコーンの煮浸し 3種の豆のシーザー和え ご飯 味噌汁	肉みそキャベツ 焼きうどん (醤油味) ごぼうのポテトサラダ ご飯 味噌汁	鶏肉と野菜のトマト煮込み カリフラワーのコンソメ煮 もやしの赤じそ和え ご飯 味噌汁																												
	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S
	818	28.9	24.9	110.7	3.9	740	26.6	18.7	104.4	5.8	825	34.4	22.6	113.9	4.2	878	36.4	22.6	126.3	3.9	986	31.0	41.9	117.3	4.5	707	26.0	21.4	102.9	4.1	735	31.9	21.8	103.1	3.5

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。