

Weekly Menu



日 曜日	4月14日 (月)	4月15日 (火)	4月16日 (水)	4月17日 (木)	4月18日 (金)	4月19日 (土)	4月20日 (日)
朝食		お茶漬け		サラダバイキング			
	温泉玉子 豚肉と野菜の炒め ご飯 里芋と人参の味噌汁 牛乳	チキンナゲット ハム野菜炒め ご飯 白菜と人参の味噌汁 牛乳	鶏肉団子の甘酢あん ひじきと切干大根のきんぴら ご飯 豆腐と玉葱の味噌汁 野菜ジュース	牛肉のしぐれ煮 茹で野菜のサラダ ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁 牛乳	ハンバーグ ハムとブロッコリーのマヨソース ご飯 麩と油揚げの味噌汁 牛乳	菓子パン  牛乳	菓子パン  牛乳
	or	or	or	or	or		
	温泉玉子 豚肉と野菜の炒め コーンと玉葱のスープ ロールパン 牛乳	チキンナゲット ハム野菜炒め チンゲン菜と人参の中華スープ ロールパン 牛乳	鶏肉団子の甘酢あん ひじきと切干大根のきんぴら ポタージュ ロールパン 野菜ジュース	牛肉のしぐれ煮 茹で野菜のサラダ ベーコンとキャベツのスープ ロールパン 牛乳	ハンバーグ ハムとブロッコリーのマヨソース ワカメと玉葱の中華スープ ロールパン 牛乳		
和食	E P F C S 900 31.4 22.0 146.9 4.1 kcal g g g g	E P F C S 871 29.2 20.9 146.2 3.4 kcal g g g g	E P F C S 924 26.8 12.9 176.0 4.0 kcal g g g g	E P F C S 842 26.1 21.6 140.4 2.9 kcal g g g g	E P F C S 981 40.4 20.4 163.9 3.3 kcal g g g g	E P F C S 881 23.4 33.9 121.4 3.9 kcal g g g g	E P F C S 881 23.4 33.9 121.4 3.9 kcal g g g g
洋食	E P F C S 935 37.0 26.2 135.8 7.9 kcal g g g g	E P F C S 928 33.9 26.1 139.8 5.4 kcal g g g g	E P F C S 1,006 31.1 17.7 177.9 7.2 kcal g g g g	E P F C S 969 34.9 33.6 138.6 6.3 kcal g g g g	E P F C S 915 35.7 23.7 140.4 6.0 kcal g g g g		
昼食	鶏もものレモンペッパーグリル おくらのピリ辛和え トマトスープ ご飯	チョリソーのペペロンチーノ ポテトといんげんのサラダ パン	グリルチキン ベーコンオニオンソース 根菜のグリル 玉子スープ ご飯	麻婆豆腐飯 にらともやしのチャンプルー クロレラ リンゴ	アジフライ 青菜と白菜のぼん酢かけ ごぼうの味噌汁 ご飯	鶏挽肉と野菜のあんかけ炒飯 もやしとハムの豆板醤和え チンゲン菜ともやしの中華スープ	揚げ餃子の南蛮ソース ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え にらと卵のスープ ご飯
	E P F C S 942 36.5 33.5 128.7 3.3 kcal g g g g	E P F C S 1,268 27.7 58.1 155.6 5.6 kcal g g g g	E P F C S 973 40.1 33.1 139.3 3.4 kcal g g g g	E P F C S 893 31.4 21.8 146.1 5.6 kcal g g g g	E P F C S 913 29.8 24.2 147.0 3.7 kcal g g g g	E P F C S 779 24.0 16.1 137.4 6.1 kcal g g g g	E P F C S 971 16.2 35.6 150.8 3.9 kcal g g g g
夕食	ポークソテー オニオンソース 花野菜のコンソメ煮 豆と野菜のスープ ご飯	さばの漬け焼き かぼちゃと豚肉の煮物 じゃが芋とわかめの味噌汁 きのこご飯 カップヨーグルト	ポークチャップ 春の3種の豆のシーザー和え コンソメスープ ご飯	日本唐揚協会認定 鶏の唐揚げ ひじきと大豆の煮物 けんちん汁 菜飯 フルーツ白玉	回鍋肉 焼売のカレー揚げ 白菜とチンゲン菜の中華スープ ご飯	牛肉のオイスターソース炒め 焼き野菜の味噌マヨソース 豆腐とねぎの生姜スープ ご飯	チキンカツデミタマトソース コーンポテト 小松菜と玉葱の味噌汁 ご飯
	E P F C S 1,017 37.7 27.4 154.8 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,050 36.7 33.5 140.4 5.6 kcal g g g g	E P F C S 903 36.0 25.9 138.6 4.2 kcal g g g g	E P F C S 1,230 47.2 35.8 183.8 6.3 kcal g g g g	E P F C S 1,010 32.0 30.4 158.3 5.2 kcal g g g g	E P F C S 1,041 30.3 37.6 150.3 5.3 kcal g g g g	E P F C S 863 26.8 15.4 158.8 3.5 kcal g g g 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
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。