

# Weekly Menu



| 日<br>曜日                                                                                  | 5月12日<br>(月)                                             | 5月13日<br>(火)                                      | 5月14日<br>(水)                                | 5月15日<br>(木)                                | 5月16日<br>(金)                                         | 5月17日<br>(土)                                                                                      | 5月18日<br>(日)                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>朝食   |                                                          | お茶漬け                                              |                                             | サラダバイキング                                    |                                                      |                                                                                                   |                                                                                                   |
|                                                                                          | 肉野菜炒め<br>ソーセージとキャベツのフレンチ<br>サラダ<br>牛乳・小魚                 | 目玉焼き<br>蒸し鶏のコールスローサラダ<br>牛乳・小魚                    | 根菜鶏つくねハンバーグ<br>白菜と挽肉の炒め煮<br>野菜ジュース・小魚       | コーンスクランブル<br>さつま揚げと人参のきんぴら<br>牛乳・小魚         | 鯖の塩焼き<br>海藻とオニオンのマリネサラダ<br>牛乳・小魚                     | 菓子パン<br><br>牛乳 | 菓子パン<br><br>牛乳 |
|                                                                                          | A ご飯・ふりかけ<br>里芋と人参の味噌汁                                   | A ご飯・ふりかけ<br>白菜と人参の味噌汁                            | A ご飯・ふりかけ<br>豆腐と玉葱の味噌汁                      | A ご飯・ふりかけ<br>ほうれん草と人参の味噌汁                   | A ご飯・ふりかけ<br>麩と油揚げの味噌汁                               |                                                                                                   |                                                                                                   |
|                                                                                          | B ロールパン・ジャム<br>コーンと玉葱のスープ                                | B ロールパン・ジャム<br>チンゲン菜と人参の中華ス<br>ープ                 | B ロールパン・ジャム<br>ポタージュ                        | B ロールパン・ジャム<br>ベーコンとキャベツのスープ                | B ロールパン・ジャム<br>ワカメと玉葱の中華スープ                          |                                                                                                   |                                                                                                   |
| A食                                                                                       | E 971 45.3 21.2 155.4 3.0<br>kcal g g g g                | E 877 35.5 21.6 138.6 2.9<br>kcal g g g g         | E 1,031 51.4 13.6 175.6 4.6<br>kcal g g g g | E 906 39.3 23.0 138.6 3.7<br>kcal g g g g   | E 1,064 49.4 27.8 155.7 3.6<br>kcal g g g g          | E 122 6.0 7.0 9.6 0.2<br>kcal g g g g                                                             | E 122 6.0 7.0 9.6 0.2<br>kcal g g g g                                                             |
| B食                                                                                       | E 1,034 49.8 24.7 154.0 6.8<br>kcal g g g g              | E 973 40.2 26.8 142.1 4.9<br>kcal g g g g         | E 1,107 53.5 16.1 183.0 7.4<br>kcal g g g g | E 1,034 45.8 31.9 146.7 7.1<br>kcal g g g g | E 1,026 43.7 30.4 141.9 6.3<br>kcal g g g g          | E 335 12.4 10.2 49.5 1.2<br>kcal g g g g                                                          | E 335 12.4 10.2 49.5 1.2<br>kcal g g g g                                                          |
| <br>昼食   | ハンバーグ 照り焼きソース<br>大豆の甘辛絡め<br>トマトスープ<br>ご飯                 | 横浜もやしあんかけラーメン<br>揚げ餃子<br>おにぎり(サケ)                 | たらのフライ<br>きゅうりの和風ピクルス<br>玉子スープ<br>ご飯        | 中華丼<br>大根の明太和え<br>クロレラ リンゴ                  | 鶏肉の甘酢あんかけ 生姜風味<br>青梗菜と油揚げの炒め<br>ごぼうの味噌汁<br>ご飯        | 叉焼炒飯<br>メンチカツ<br>チンゲン菜ともやしの中華スープ                                                                  | 麻婆茄子<br>白菜と玉葱の和風和え<br>にらと卵のスープ<br>ご飯                                                              |
|                                                                                          | E 919 38.0 11.7 170.4 5.9<br>kcal g g g g                | E 1,035 36.7 24.0 162.3 8.8<br>kcal g g g g       | E 1,050 32.7 34.9 153.2 5.3<br>kcal g g g g | E 817 27.8 14.6 148.4 3.6<br>kcal g g g g   | E 1,207 40.0 47.2 159.1 4.9<br>kcal g g g g          | E 968 30.8 32.3 140.8 5.5<br>kcal g g g g                                                         | E 836 20.7 21.6 144.1 5.1<br>kcal g g g g                                                         |
| <br>夕食 | 鶏の唐揚げオーロラソース<br>ポテトの醤油バター風味<br>豆と野菜のスープ<br>ご飯<br>フルーツポンチ | 豚ロース味噌焼き<br>もやしとほうれん草のナムル<br>竹輪とワカメのすまし汁<br>きのこご飯 | チキンカレー<br>大根とえんどうのコンソメ煮<br>フルーチェ ピーチ        | 挽肉と春雨のオイスターソース<br>さつま芋ダイスサラダ<br>けんちん汁<br>菜飯 | 豚しゃぶと野菜のおろしぼん酢<br>もやしときくらげの香味和え<br>豆腐とねぎの生姜スープ<br>ご飯 | 肉団子のデミタマ煮<br>フライドポテト<br>白菜とチンゲン菜の中華スープ<br>ご飯                                                      | 豚肉の粗挽きペッパー焼き<br>大根とツナのおかか和え<br>小松菜と玉葱の味噌汁<br>ご飯                                                   |
|                                                                                          | E 1,304 37.0 54.5 172.2 3.2<br>kcal g g g g              | E 960 36.3 34.9 115.9 6.4<br>kcal g g g g         | E 1,005 44.3 25.3 161.6 4.3<br>kcal g g g g | E 1,104 33.5 29.9 180.6 7.3<br>kcal g g g g | E 894 30.1 26.4 139.4 6.5<br>kcal g g g g            | E 928 24.3 22.2 161.3 5.6<br>kcal g g g g                                                         | E 860 36.9 18.9 141.1 3.6<br>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。