

Weekly Menu



日 曜日	5月5日 (月)	5月6日 (火)	5月7日 (水)	5月8日 (木)	5月9日 (金)	5月10日 (土)	5月11日 (日)
				サラダバイキング	フレークとヨーグルト		
朝食	菓子パン 牛乳	菓子パン 牛乳	照焼き肉団子 にんじんのたらこ炒め 野菜ジュース・小魚	ウィンナー(2本) ほうれん草とマカロニの クリーム煮 牛乳・小魚	かぼちゃのコロッケ 白菜とチャーシューの炒め 牛乳・小魚	菓子パン 牛乳	菓子パン 牛乳
			A ご飯・ふりかけ 豆腐とわかめの味噌汁	A ご飯・ふりかけ 大根と油揚げの味噌汁	A ご飯・ふりかけ ほうれん草と人参の味噌汁		
			B ロールパン・ジャム ポテトと人参のスープ	B ロールパン・ジャム 野菜スープ	B ロールパン・ジャム コンソメスープ		
A食	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g	E 1,084 P 57.6 F 23.3 C 162.2 S 6.2 kcal g g g g	E 941 P 39.0 F 21.7 C 150.9 S 4.2 kcal g g g g	E 1,125 P 40.1 F 39.1 C 159.5 S 2.4 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g
B食	E 1,015 P 38.8 F 27.1 C 159.0 S 3.8 kcal g g g g	E 815 P 28.9 F 13.7 C 145.1 S 4.8 kcal g g g g	E 1,109 P 50.4 F 23.4 C 172.6 S 8.5 kcal g g g g	E 977 P 33.8 F 22.6 C 159.6 S 6.1 kcal g g g g	E 1,334 P 44.1 F 46.3 C 189.3 S 6.0 kcal g g g g	E 1,334 P 44.1 F 46.3 C 189.3 S 6.0 kcal g g g g	E 1,168 P 32.5 F 40.3 C 170.7 S 5.6 kcal g g g g
昼食	グリルチキン サルサソース 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え キャベツと玉葱のスープ ご飯	鶏肉きんぴら丼 大根とツナの青じそサラダ もやしとインゲンの味噌汁	アジフライ 胡瓜とカリフラワーの梅和え 豚汁 ご飯	和風明太子スパゲティ 春巻 パン	チキンの衣揚げ デミマヨソース ポテトといんげんのサラダ 中華コンソメスープ ご飯	ケチャップオムライス ブロッコリーのカレーマヨ和え コンソメジュリアン	かつ煮 じゃが芋のニンニクおかか和え 巻き麩となめこの味噌汁 ご飯
	E 1,015 P 38.8 F 27.1 C 159.0 S 3.8 kcal g g g g	E 815 P 28.9 F 13.7 C 145.1 S 4.8 kcal g g g g	E 1,054 P 41.3 F 29.9 C 158.5 S 3.4 kcal g g g g	E 1,381 P 43.3 F 44.3 C 207.9 S 8.8 kcal g g g g	E 1,076 P 37.4 F 40.8 C 144.0 S 2.9 kcal g g g g	E 759 P 23.6 F 24.8 C 111.4 S 5.7 kcal g g g g	E 1,168 P 32.5 F 40.3 C 170.7 S 5.6 kcal g g g g
夕食	豚肉と野菜の オイスターソース炒め ブロッコリーのナムル わかめと玉ねぎの中華スープ 五目ご飯	肉豆腐 スイートエンドウのおかか和え 巻麩とワカメのすまし汁 ご飯	ビーフカレー 白菜とハムの炒め フルーチェ イチゴ	鶏の唐揚げ 青のり風味 キャベツのゆず和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 ご飯 プリン	豚肉の南蛮焼き 炒り豆腐 春雨スープ ご飯	揚げ餃子と焼売 春雨ともやしの炒め物 サムゲタン風スープ わかめご飯	鶏肉と野菜のうま煮 玉子豆腐 竹の子の中華スープ ご飯
	E 842 P 32.2 F 21.5 C 127.4 S 5.6 kcal g g g g	E 934 P 36.4 F 27.3 C 140.5 S 4.3 kcal g g g g	E 1,164 P 42.5 F 40.9 C 163.2 S 4.1 kcal g g g g	E 1,092 P 40.1 F 34.4 C 160.8 S 3.7 kcal g g g g	E 1,081 P 53.0 F 22.0 C 171.4 S 4.4 kcal g g g g	E 1,068 P 36.5 F 27.4 C 169.8 S 5.6 kcal g g g g	E 843 P 29.8 F 18.8 C 139.5 S 4.6 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。