Weekly Menu

日 曜日		3月28日 (月)	3月29日 (火)	3月30日 (水)	3月31日 (木)	4月1日 (金)	4月2日 (土)	4月3日 (日)
朝食	ご飯 パン						温泉玉子 切干大根 ほうれん草と麩の味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	菜の花とカニカマの卵炒め ひじきの胡麻マヨサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク
							E 632 kcal / P 18.0 g / F 8.8 g / C 123.1 g / Salt 2.6 g E 512 kcal / P 18.9 g / F 18.2 g / C 69.8 g / Salt 3.8 g	E 628 kcal / P 17.2 g / F 13.1 g / C 113.8 g / Salt 3.2 g E 508 kcal / P 18.1 g / F 22.5 g / C 60.5 g / Salt 4.4 g
							アレルギー: 小麦 ● / 卵 ● / 乳 ● / そば / 落花生 / えび / かに	アレルギー: 小麦 ● / 卵 ● / 乳 ● / そば / 落花生 / えび ● / かに ●
昼食							魚香茄子飯 (四川風茄子と挽肉の辛味炒め煮) キャベツともやしの中華和え 胡麻団子 チンゲン菜と玉葱の中華スープ コールスローサラダ	ポークカレー わかめのツナ炒め カスタードワッフル ミネストローネ コールスローサラダ
							E 1,003 kcal / P 20.3 g / F 37.9 g / C 149.7 g / Salt 4.5 g	E 1,011 kcal / P 30.0 g / F 29.0 g / C 164.5 g / Salt 4.7 g
							アレルギー: 小麦 ● / 卵 / 乳 ● / そば / 落花生 / えび / かに	アレルギー: 小麦 ● / 卵 ● / 乳 ● / そば / 落花生 / えび / かに
夕食	A					ビックメンチカツ	とんかつ	ささみチーズフライ
	B							
	AB					キャベツの梅しらす和え 小松菜とえのきの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ	蒸し鶏ときのこのバンバンジーソース 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ	里芋の野菜あんかけ なめこと三つ葉のすまし汁 ご飯・コールスローサラダ
						E 953 kcal / P 21.9 g / F 36.8 g / C 138.2 g / Salt 3.7 g E 488 kcal / P 10.0 g / F 2.0 g / C 112.4 g / Salt 2.0 g	E 887 kcal / P 26.0 g / F 29.4 g / C 133.2 g / Salt 3.2 g E 532 kcal / P 12.3 g / F 4.9 g / C 113.6 g / Salt 2.0 g	E 839 kcal / P 27.0 g / F 20.7 g / C 139.8 g / Salt 2.4 g E 506 kcal / P 9.4 g / F 1.0 g / C 119.9 g / Salt 1.1 g
						アレルギー: 小麦 ● / 卵 / 乳 ● / そば / 落花生 / えび / かに	アレルギー: 小麦 ● / 卵 ● / 乳 ● / そば / 落花生 / えび / かに ●	アレルギー: 小麦 ● / 卵 ● / 乳 ● / そば / 落花生 / えび / かに ●

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　Salt: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。

Weekly Menu

日 曜日		4月4日 (月)	4月5日 (火)	4月6日 (水)	4月7日 (木)	4月8日 (金)	4月9日 (土)	4月10日 (日)
朝食		オムレツ	肉団子の旨煮	ミックススクランブル	肉野菜炒め	ハンバーグ	温泉玉子	さつま揚げ
		ウインナーと野菜の ケチャップ炒め 小松菜ともやしの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ポテトと鮭のホクホク和え キャベツと油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ハッシュドポテト 白菜とわかめの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	チキンナゲット わかめと玉葱の味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ブロッコリーのマヨ和え 玉葱と油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	きんぴらごぼう 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	切干大根 キャベツとわかめの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク
		E P F C Salt ご飯 614 15.5 10.3 119.1 2.8 パン 494 16.4 19.7 65.8 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt ご飯 768 18.3 18.8 134.6 4.2 パン 648 19.2 28.2 81.3 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt ご飯 769 13.6 25.9 123.0 2.5 パン 649 14.5 35.3 69.7 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt ご飯 675 18.8 15.7 119.0 2.7 パン 555 19.7 25.1 65.7 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt ご飯 715 19.1 19.0 121.0 3.4 パン 595 20.0 28.4 67.7 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt ご飯 642 17.0 10.5 120.3 2.7 パン 522 17.9 19.9 67.0 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt ご飯 780 20.6 20.2 132.2 3.6 パン 660 21.5 29.6 78.9 4.8 kcal g g g g
		アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ご飯 ● ● ● パン ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ご飯 ● ● ● パン ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ご飯 ● ● ● パン ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ご飯 ● ● ● パン ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ご飯 ● ● ● パン ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ご飯 ● ● パン ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ご飯 ● ● パン ● ●
昼食		スパゲッティーミートソース	札幌味噌ラーメン	ビビンバ	カレーうどん	ハッシュドポーク	炊き込みご飯	他人丼
		かぼちゃとポテトのサラダ ぶどう・りんごゼリー 野菜スープ ご飯・コールスローサラダ	海藻と大根の梅サラダ イチゴムース ご飯・コールスローサラダ	ビーンズサラダ シュークリーム 春雨スープ コールスローサラダ	ハムとキャベツの 胡麻マヨネーズ ココアワッフル ご飯・コールスローサラダ	ごぼうのマカロニサラダ 牧場の朝ヨーグルト わかめと玉葱の卵スープ コールスローサラダ	蓮根はさみ揚げ どら焼きこしあん 豚汁 コールスローサラダ	菜の花の中華和え プリン 豆腐となめこの味噌汁 コールスローサラダ
		E P F C Salt 1,059 29.0 22.4 192.0 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 955 31.2 25.6 149.6 8.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,009 34.3 31.9 148.2 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 969 26.2 25.3 160.1 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,057 34.5 29.6 169.0 5.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,147 28.7 31.7 184.0 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,017 35.0 29.9 156.9 5.4 kcal g g g g
		アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ● ●
夕食	A	鶏肉の照焼き	ポークソテー　和風ソース	鶏唐揚げの甘酢かけ	豚肉の生姜焼き	豚肉野菜巻きフライとハムカツ	豚しゃぶ胡麻風味	ミックスフライ
	B	白身魚の衣揚げ 薬味ソース	鯖の胡麻チゲ煮	牛肉とカリフラワーの 黒胡椒炒め	イカと野菜のフリッター　チリソース	鶏むね肉の回鍋肉		
		竹輪とキャベツの 味噌マヨ和え 玉葱と油揚げの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ ジョア	根菜の煮物 小松菜と豆腐の味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳	スイートエンドウの ピーナッツ和え 大根と油揚げの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳	じゃが芋のニンニク おかか和え もやしと油揚げの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳	バンサンスー(中華和え物) わかめスープ ご飯・コールスローサラダ ジョア	大根のそぼろあん 豆腐となめこの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ	ワカメとしめじの煮浸し 豆腐とねぎの生姜スープ ご飯・コールスローサラダ
		E P F C Salt A 1,083 51.7 38.1 136.6 4.1 B 1,078 34.9 33.6 158.2 5.7 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,010 36.2 31.4 147.6 4.9 B 1,021 39.8 30.7 150.1 5.9 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,081 37.6 35.1 156.6 3.8 B 1,089 32.9 37.4 162.4 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,052 46.1 30.3 154.7 4.2 B 1,138 34.7 35.9 171.1 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt A 998 25.4 28.6 163.0 3.5 B 960 31.8 23.0 162.4 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt A 918 37.3 28.5 131.1 4.0 B 575 17.2 4.5 119.3 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt A 959 24.0 34.1 141.9 5.0 B 554 12.6 5.6 118.3 3.0 kcal g g g g
		アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに A ● ● B ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに A ● ● B ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに A ● ● ● B ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに A ● B ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに A ● ● ● ● ● B ●

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　Salt: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。

Weekly Menu

日 曜日		4月11日 (月)	4月12日 (火)	4月13日 (水)	4月14日 (木)	4月15日 (金)	4月16日 (土)	4月17日 (日)
朝食		鯖の塩焼き	納豆	コーンスクランブル	揚げ肉団子	だしまき卵	温泉卵	肉入りコロッケ
		ひじきと大豆の煮物 大根とわかめの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ブロッコリーのナッツ和え ほうれん草とえのきの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	アジアン風ホクホクポテト 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ポテトサラダ 大根と油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ウインナーとマカロニコーンソテー キャベツと油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ツナジャガ煮 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ベーコンとピーマンのソテー 大根とわかめの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク
		E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt
	ご飯	705 19.9 19.3 114.4 2.8	580 16.9 7.4 115.8 1.6	718 15.1 18.9 127.1 3.1	717 14.9 18.8 125.0 2.8	718 19.9 14.4 130.9 2.6	679 20.2 12.0 123.7 2.7	649 12.6 14.9 125.4 2.7
	パン	585 20.8 28.7 61.1 4.0	460 17.8 16.8 62.5 2.8	598 16.0 28.3 73.8 4.3	597 15.8 28.2 71.7 4.0	598 20.8 23.8 77.6 3.8	559 21.1 21.4 70.4 3.9	529 13.5 24.3 72.1 3.9
		kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
		アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	ご飯	●	●	● ● ● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
	パン	●	●	● ● ● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
昼食		ツナのトマトソース スパゲティ	担々麺	牛丼	けんちんうどん	チキンカレー	叉焼炒飯	親子丼
		蓮根といんげんの 胡麻マヨネーズ カルシウムヨーグルト80g ほうれん草と玉葱のスープ ご飯・コールスローサラダ	シュウマイ 青りんごゼリー ご飯・コールスローサラダ	ハムとブロッコリーの マヨソース カスタードワッフル 豆腐とわかめの味噌汁 コールスローサラダ	高野豆腐の卵とじ 紫芋まんじゅう ご飯・コールスローサラダ	チーズサラダ ミルクプリン コンソメジュリアン コールスローサラダ	いわし梅しそフライ 紅茶のムース 中華スープ コールスローサラダ	揚げ出し豆腐 どら焼きカスタード ほうれん草と麩の味噌汁 コールスローサラダ
		E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt
		974 33.5 17.1 177.2 4.0	1,163 34.7 34.2 177.2 8.0	1,008 27.8 36.3 147.1 3.8	962 32.1 19.7 165.6 3.2	975 24.5 25.8 163.6 5.2	1,052 29.8 37.6 150.8 6.4	1,126 41.4 34.0 168.0 5.5
		kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
		アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
		● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
夕食	A	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース	チキン味噌かつ	とんてき	鶏肉と根菜の甘酢	マグロカツ	鶏ももの レモンペッパー グリル	牛肉のおろしサラダ仕立て
	B	ヒレカツと牛肉コロッケの盛り合わせ	水餃子の五目あん	秋刀魚の塩焼き	スパニッシュオムレツと　白身魚フライ	豚肉と豆腐の オイスターソースうま煮		
		ごぼうとじゃこのピリ辛和え キャベツと油揚げの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ ジョア	アスパラと豆腐の中華和え わかめと玉葱の味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳	筑前煮 白菜とわかめの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳	ほうれん草のピーナッツ和え わかめとえのきの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳	にんじんしりしり コーンと玉葱のスープ ご飯・コールスローサラダ ジョア	揚げ茄子の薬味ソース なめことわかめの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ	カレーチリビーンズ わかめスープ ご飯・コールスローサラダ
		E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt
	A	1,061 51.6 33.1 142.8 4.0	1,091 35.9 39.0 152.6 5.6	1,059 39.8 33.5 151.8 6.5	1,143 37.7 34.6 174.2 5.1	1,066 38.4 34.2 152.6 5.2	1,035 47.0 41.7 121.1 4.7	913 25.9 31.2 137.6 3.9
	B	1,007 26.1 32.5 156.6 2.9	965 30.2 26.7 156.3 5.3	994 36.3 34.2 136.3 5.0	1,065 33.4 43.4 137.8 4.9	1,006 45.0 26.9 150.8 7.3	620 12.9 11.6 119.4 3.2	633 14.0 12.4 121.2 2.1
		kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
		アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	A	● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ●	● ●	●
	B	● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ●	● ● ●	●	●

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　Salt: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。

Weekly Menu

日 曜日		4月18日 (月)	4月19日 (火)	4月20日 (水)	4月21日 (木)	4月22日 (金)	4月23日 (土)	4月24日 (日)
朝食		ジャーマンポテト	プレーンオムレツ	納豆	チキンナゲット	厚揚げと野菜の生姜煮	温泉玉子	ミートボールの デミトマトソース煮
		ソーセージとキャベツの フレンチサラダ 白菜とわかめの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ハムと野菜のカレー炒め わかめとえのきの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	切干大根の炒め煮 玉葱と竹輪の味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	菜の花のピーナッツ和え 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ゆで卵 キャベツとえのきの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ベーコンとピーマンのソテー 玉葱と油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	スイートエンドウの おかか和え 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク
		E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt
	ご飯	690 14.3 15.9 125.4 2.9	561 12.5 7.0 116.2 2.4	598 16.0 7.6 120.8 2.1	643 17.7 13.5 117.0 2.7	620 19.8 11.3 111.2 2.4	607 17.1 14.2 110.6 2.3	653 16.6 11.0 125.2 3.0
	パン	570 15.2 25.3 72.1 4.1	441 13.4 16.4 62.9 3.6	478 16.9 17.0 67.5 3.3	523 18.6 22.9 63.7 3.9	500 20.7 20.7 57.9 3.6	487 18.0 23.6 57.3 3.5	533 17.5 20.4 71.9 4.2
		kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
		アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	ご飯	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ● ●	● ●	● ●	● ● ●
	パン	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ● ●	● ●	● ●	● ● ●
昼食		春野菜の中華丼	広東麺	麻婆丼	肉うどん	牛すじカレー	チキンライス	海鮮あんかけかた焼きそば
		かにかまと胡瓜の胡麻酢和え ビヒダスヨーグル わかめと玉葱の卵スープ コールスローサラダ	春巻 お茶プリン ご飯・コールスローサラダ	チジミ(韓国風お好み焼き) 蒸しケーキ(コーヒー) 春雨スープ コールスローサラダ	五目炒り豆腐 黒糖まんじゅう ご飯・コールスローサラダ	竹輪とキャベツの 味噌マヨ和え エクレア にらと卵のスープ コールスローサラダ	コーンコロッケ みかんゼリー ほうれん草と玉葱の カレースープ コールスローサラダ	がんもと鶏の煮物 どら焼きカスタード チンゲン菜と大根の中華スープ コールスローサラダ
		E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt
		949 33.4 20.3 162.3 5.7	1,040 34.1 25.3 169.5 6.2	967 35.2 25.1 155.2 2.8	1,025 30.9 25.5 168.6 4.2	1,048 31.3 35.6 156.7 4.5	981 24.8 22.0 177.6 6.4	1,042 33.7 37.2 145.4 6.8
		kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
		アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
		● ● ● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
夕食	A	フライドチキン	照りマヨチキン	いわし青のりフライと 明太クリーミーフライ	ポークソテー オニオンソース	豚肉のクリーム煮	セサミチキンソテー	牛肉の柳川煮
	B	プルコギポーク	ポークデミシチュー	肉じゃが	塩麹漬け鶏肉の野菜炒め	鯖の一口竜田揚げ		
		春雨水餃子 豆腐となめこの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ ジョア	スパゲッティサラダ 大根と油揚げの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳	ツナサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳	カニカマと蓮根のサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳	ソース焼きそば 大根とわかめの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ ジョア	さつま揚げとぜんまいの 炒め煮 なめことわかめの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ	ブロッコリーとコーンの マヨソース キャベツと油揚げの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ
		E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt
	A	1,070 35.8 33.2 160.3 4.1	1,247 52.5 57.5 135.0 3.7	1,145 33.9 47.8 149.7 3.4	1,083 36.5 39.2 148.4 4.8	1,039 35.3 27.3 169.6 3.9	1,117 45.3 54.5 115.3 3.2	1,000 30.1 40.9 132.9 4.8
	B	1,047 34.5 31.3 160.5 4.5	1,098 40.0 36.2 159.4 4.9	1,127 39.8 40.8 156.4 4.8	1,021 33.9 36.2 145.6 4.8	1,027 45.0 29.1 148.5 5.5	590 10.0 13.1 112.2 1.9	621 12.1 14.4 115.5 1.8
		kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
		アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	A	● ● ●	● ● ● ●	● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ●	● ●	● ● ●
	B	● ● ●	● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ●	● ●	●

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　Salt: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。

Weekly Menu

日 曜日		4月25日 (月)	4月26日 (火)	4月27日 (水)	4月28日 (木)	4月29日 (金)	4月30日 (土)
朝食		**だし巻き卵**	**牛肉コロッケ**	**和風スクランブル**	**納豆**	**温泉玉子**	**鯖の塩焼き**
		わかめのツナ炒め 白菜と油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	はすのきんぴら 玉葱と油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ピリ辛こんにゃく 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	油揚と大根の煮付け わかめと玉葱の味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ひじきと枝豆の煮物 白菜と油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	キャベツとコーンの炒め 大根とわかめの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク
	ご飯	E 619 kcal / P 15.6 g / F 12.7 g / C 114.1 g / Salt 2.3 g	E 734 kcal / P 13.9 g / F 15.5 g / C 136.9 g / Salt 2.9 g	E 646 kcal / P 14.3 g / F 15.8 g / C 116.1 g / Salt 3.0 g	E 631 kcal / P 19.5 g / F 11.6 g / C 116.5 g / Salt 2.2 g	E 633 kcal / P 18.9 g / F 10.3 g / C 117.7 g / Salt 3.2 g	E 712 kcal / P 19.0 g / F 23.8 g / C 115.9 g / Salt 3.1 g
	パン	E 499 kcal / P 16.5 g / F 22.1 g / C 60.8 g / Salt 3.5 g	E 614 kcal / P 14.8 g / F 24.9 g / C 83.6 g / Salt 4.1 g	E 526 kcal / P 15.2 g / F 25.2 g / C 62.8 g / Salt 4.2 g	E 511 kcal / P 20.4 g / F 21.0 g / C 63.2 g / Salt 3.4 g	E 513 kcal / P 19.8 g / F 19.7 g / C 64.4 g / Salt 4.4 g	E 592 kcal / P 19.9 g / F 33.2 g / C 62.6 g / Salt 4.3 g
	ご飯	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび ● かに	アレルギー 小麦 卵 乳 ● そば ● 落花生 えび かに
	パン	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび ● かに	アレルギー 小麦 卵 乳 ● そば ● 落花生 えび かに
昼食		**ナポリタン**	**とんこつ野菜ラーメン**	**プルコギ丼**	**竹輪天うどん**	**ポークカレー**	**スタミナ丼**
		バンバンジー(棒々鶏) ナチュレヨーグルト 豆腐とねぎの生姜スープ ご飯・コールスローサラダ	棒餃子 ぶどう・りんごゼリー ご飯・コールスローサラダ	揚げだし豆腐 バナナムース チンゲン菜と大根の 中華スープ コールスローサラダ	厚揚げとキャベツの味噌炒め どら焼きこしあん ご飯・コールスローサラダ	ソーセージとキャベツの シーザーサラダ ソフトシュークリーム わかめと玉葱の卵スープ コールスローサラダ	キムチ冷奴 ココアワッフル チンゲン菜と玉葱の 中華スープ コールスローサラダ
		E 1,269 kcal / P 38.0 g / F 39.3 g / C 197.4 g / Salt 6.6 g	E 985 kcal / P 33.6 g / F 22.5 g / C 160.3 g / Salt 7.3 g	E 1,057 kcal / P 36.7 g / F 36.6 g / C 148.8 g / Salt 2.8 g	E 938 kcal / P 24.1 g / F 16.8 g / C 802.1 g / Salt 4.5 g	E 1,107 kcal / P 31.5 g / F 42.1 g / C 157.8 g / Salt 5.4 g	E 888 kcal / P 29.0 g / F 21.9 g / C 150.0 g / Salt 3.3 g
		アレルギー 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび ● かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに ●
夕食	A	**照焼ハンバーグ**	**油淋鶏 (鶏唐揚げ香味ソース)**	**ポークデミシチュー**	**若鶏のジンジャーソース**	**ササミしそ巻きフライと 北海道グラタンコロッケ**	**チキン南蛮**
	B	**いか団子の中華五目あん**	**白身魚のコーンマヨ焼き**	**麻婆茄子**	**豚ニラ玉**	**揚げ豆腐の青椒肉絲がけ**	
		かぼちゃのスイートサラダ もやしとわかめの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ ジョア	ベーコンと野菜のイタリアン サラダ わかめスープ ご飯・コールスローサラダ 牛乳	ほうれん草マヨぽんだれ 洋野菜のスープ ご飯・コールスローサラダ 牛乳	ごぼうサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳	里芋の胡麻おかか和え 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ ジョア	春雨マヨサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ
	A	E 848 kcal / P 26.2 g / F 17.4 g / C 150.9 g / Salt 4.5 g	E 1,034 kcal / P 38.0 g / F 36.0 g / C 147.5 g / Salt 4.8 g	E 1,005 kcal / P 32.5 g / F 31.3 g / C 155.2 g / Salt 5.1 g	E 1,209 kcal / P 52.7 g / F 52.7 g / C 135.4 g / Salt 4.2 g	E 981 kcal / P 28.9 g / F 25.2 g / C 163.3 g / Salt 3.1 g	E 1,093 kcal / P 33.5 g / F 44.0 g / C 139.8 g / Salt 4.0 g
	B	E 923 kcal / P 25.3 g / F 21.8 g / C 162.1 g / Salt 5.1 g	E 1,005 kcal / P 33.4 g / F 34.5 g / C 147.9 g / Salt 3.1 g	E 1,038 kcal / P 29.0 g / F 38.0 g / C 151.3 g / Salt 6.3 g	E 1,170 kcal / P 35.7 g / F 52.8 g / C 143.9 g / Salt 5.8 g	E 1,014 kcal / P 35.7 g / F 27.6 g / C 159.7 g / Salt 4.8 g	E 644 kcal / P 11.3 g / F 14.9 g / C 120.7 g / Salt 2.0 g
	A	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 ● えび ● かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに
	B	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 ● えび かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに

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　Salt: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。