

日	4月6日 (日)	4月7日 (月)	4月8日 (火)	4月9日 (水)	4月10日 (木)	4月11日 (金)	4月12日 (土)	4月13日 (日)	
曜日									
朝食	開寮日	ご飯・パン レタス・水菜のスープ きのこのスクランブルエッグ 甘辛肉団子 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 三つ葉・キャベツの味噌汁 油揚げと大根の煮付け 小松菜とコーンのじゃこ和え 納豆 牛乳	ご飯・パン わかめ・葱のスープ ウィンナー れんこんポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン はんぺん・水菜の味噌汁 ピーマン肉詰めフライ ブロッコリーのガーリック炒め 納豆 牛乳	ご飯・パン キャベツ・人参のスープ ミートオムレツ いんげんとそぼろのソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン チンゲン菜・しいたけの味噌汁 厚揚げのそぼろあん ハム 納豆 牛乳	ご飯・パン ほうれん草・えのきの味噌汁 一口つくねの照り焼き ピーマンのおかか和え 納豆 牛乳	
		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	E P F C S
		720 18.8 19.3 121.0 2.3	632 23.5 17.5 98.2 3.5	530 20.5 25.9 54.8 3.3	666 20.8 20.9 102.2 2.6	455 18.4 17.0 59.4 3.7	660 27.0 19.8 96.0 2.8	663 24.2 19.8 99.1 3.0	
		630 17.4 19.1 99.7 2.3 kcal g g g g	554 22.3 17.4 79.7 3.5 kcal g g g g	478 19.0 24.8 45.7 3.1 kcal g g g g	588 19.6 20.8 83.7 2.6 kcal g g g g	403 16.9 15.9 50.3 3.5 kcal g g g g	582 25.8 19.7 77.5 2.8 kcal g g g g	585 23.0 19.7 80.6 3.0 kcal g g g g	
昼食	開寮日	カレー ポークカレー ヒレカツ 焼きプリンタルト ジュース 野菜サラダ	A 豚肉の生姜焼き丼 人参のナムル はちみつレモンゼリー もやし・大根葉の味噌汁 ご飯	ラーメン 醤油らーめん ハムとひじきの中華サラダ 蒟蒻ぶどうゼリー ご飯	A 鶏の竜田揚げ丼 オクラの梅おかか和え みかん寒天ゼリー ごぼう・人参の味噌汁 ご飯・パン	A ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメジュリアン ご飯・パン	A ハンバーグ デミグラスソース 野菜サラダ 黒糖ゼリー 玉葱・わかめの味噌汁 ご飯	A ポークソテー シンジャーソース キュウリの中華和え フルーチェ ミックスオレンジ 厚揚げ・豆苗の味噌汁 ご飯	
		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	
		958 26.2 33.5 142.6 5.1	608 20.6 13.2 106.0 3.6	817 27.8 12.5 146.1 9.0	862 31.0 23.0 136.5 3.3	829 22.1 20.8 149.9 4.0	828 23.4 14.9 155.1 3.4	802 26.0 20.7 130.4 3.4	
		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	
夕食	イベント 入学お祝いプレート	A グリルチキン ベーコン Onionソース	A 豚肉とブロッコリーのねぎソース	A 鶏肉のパン粉焼き カレー風味	A チキンカツ	カレー キーマカレー	A 豚肉の南蛮焼き	A 鶏肉の塩麴漬け	
		B 白身魚と豆腐の水炊き ほん酢添え	B 目玉焼きフライとデミグラスコロッケ	B たらざんぎ	全県最速ご当地メニュー 【広島】呉の肉じゃが	B	B 豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ	B 一口餃子の磯辺揚げ	
		AB共通メニュー かぼちゃのいとこ煮 ハムとブロッコリーのマヨソース ご飯 もずく・小松菜の味噌汁	AB共通メニュー 切干大根の炒め煮 キャベツのお浸し ご飯 白菜・豆腐の味噌汁	AB共通メニュー にらともよしのチャンプルー ピーマンの三色マリネ ご飯 玉葱・油揚げの味噌汁	AB共通メニュー ひじきと大豆の煮物 茄子のみぞれ和え ご飯 しめじ・チンゲン菜の味噌汁	AB共通メニュー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	AB共通メニュー カリフラワーときこのコンソメ煮 切干大根の青じそ和え ご飯 なめこ・葱の味噌汁	AB共通メニュー 冷奴 ご飯 ちゃんこ鍋風汁	
	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	E P F C S	
	1,111 23.1 52.3 139.1 4.8	883 32.5 27.6 135.6 4.1	755 26.3 14.7 135.3 3.8	932 37.4 24.8 142.4 3.8	867 23.1 22.1 149.1 5.3	1,080 27.7 46.5 142.0 4.5	816 25.9 21.2 136.8 5.1	1,005 40.5 35.4 135.2 4.8	
	A: 飯中	727 30.0 27.3 98.5 4.1	599 23.8 14.4 98.2 3.8	776 34.9 24.5 105.3 3.8	711 20.6 21.8 112.0 5.3		660 23.4 20.9 99.7 5.1	849 38.0 35.1 98.1 4.8	
B: 飯大	772 30.7 15.3 132.9 4.1	932 22.1 27.2 153.4 3.6	683 22.6 8.5 129.7 4.2	909 21.3 23.3 158.5 6.4		533 10.8 3.4 122.0 2.4	936 29.8 25.0 151.2 4.3		
B: 飯中	616 28.2 15.0 95.8 4.1	776 19.6 26.9 116.3 3.6	527 20.1 8.2 92.6 4.2	753 18.8 23.0 121.4 6.4		377 8.3 3.1 84.9 2.4	780 27.3 24.7 114.1 4.3		
	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		

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。

- ・朝食のライスは、中200g/小150gにて、表示をしております。
- ・昼食丼のライスは、大300gにて、種のセットライスは小150gにて表示をしております。
- ・夕食のライスは、大300g/中200gにて、表示をしております。

Weekly Menu



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)	4月21日 (月)
曜日								
朝食	ご飯・パン ベーコン・ポテトのスープ ほうれん草オムレツ ペンネボリタン 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 大根葉・はんぺんの味噌汁 鶏肉団子の甘酢あん ひじきと切干大根のきんぴら 納豆 牛乳	ご飯・パン チンゲン菜・しめじのスープ チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン もやし・ほうれん草の味噌汁 厚揚げと野菜の生姜煮 ブロッコリーとコーンのマヨソース 納豆 牛乳	ご飯・パン レタス・人参のスープ スクランブルエッグ ジャーマンポテト 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン もずく・葱の味噌汁 温泉玉子 ハム野菜炒め 納豆 牛乳	ご飯・パン ごぼう・水菜の味噌汁 ベーコン 茹で野菜のサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン 玉葱・人参のスープ ブレンオムレツ 切干とごぼうのマヨぼんだれ 野菜サラダ 牛乳
栄養価	E 658 P 19.4 F 15.1 C 118.7 S 3.1	E 723 P 23.5 F 21.4 C 111.5 S 3.9	E 525 P 20.2 F 22.0 C 62.1 S 3.4	E 675 P 23.7 F 22.4 C 97.4 S 2.9	E 613 P 22.5 F 29.2 C 66.3 S 3.4	E 663 P 24.9 F 19.9 C 97.2 S 3.6	E 594 P 20.3 F 19.2 C 97.5 S 3.2	E 674 P 16.6 F 18.1 C 116.1 S 2.8
ご飯中	479 16.5 14.8 76.1 3.1	567 21.0 21.1 74.4 3.9	421 17.2 19.9 44.0 3.0	519 21.2 22.1 60.3 2.9	509 19.5 27.1 48.2 3.0	507 22.4 19.6 60.1 3.6	438 17.8 18.9 60.4 3.2	495 13.7 17.8 73.5 2.8
ご飯小	kcal 479 16.5 14.8 76.1 3.1	kcal 567 21.0 21.1 74.4 3.9	kcal 421 17.2 19.9 44.0 3.0	kcal 519 21.2 22.1 60.3 2.9	kcal 509 19.5 27.1 48.2 3.0	kcal 507 22.4 19.6 60.1 3.6	kcal 438 17.8 18.9 60.4 3.2	kcal 495 13.7 17.8 73.5 2.8
昼食	どんこつラーメン 焼売のカレー揚げ 青りんごゼリー ご飯	麻婆豆腐飯 青菜と白菜のぼん酢かけ ヨーグルトとグラノーラ キャベツ・人参の味噌汁 ご飯	かき玉うどん さつま芋天 フルーツ寒天 混ぜご飯	肉味噌温玉丼 千切り野菜のコチジャン和え みかんゼリー えのき・豆苗の味噌汁 ご飯・パン	ソーセージのパペロンチーノ 野菜サラダ グレープフルーツルビー 豆腐・わかめのスープ ご飯・パン	ジャコ炒飯 もやしの豆板醤和え 愛玉子 チンゲン菜と大根の中華スープ ご飯	豆腐ハンバーグ 和風きのこあん コーンポテト フルーチェ ピーチ 白菜・油揚げの味噌汁 ご飯	どんこつ醤油ラーメン 大根の塩昆布和え 蒟蒻オレンジゼリー ご飯
栄養価	E 937 P 29.8 F 19.8 C 158.9 S 9.9	E 693 P 26.7 F 17.1 C 111.5 S 6.8	E 850 P 19.7 F 13.0 C 162.9 S 5.0	E 769 P 28.0 F 19.7 C 120.5 S 4.9	E 1,450 P 32.9 F 51.8 C 213.7 S 5.4	E 666 P 17.2 F 16.2 C 115.6 S 5.8	E 812 P 20.8 F 14.1 C 155.8 S 5.0	E 695 P 20.6 F 4.8 C 140.7 S 6.7
ご飯大	kcal 937 29.8 19.8 158.9 9.9	kcal 693 26.7 17.1 111.5 6.8	kcal 850 19.7 13.0 162.9 5.0	kcal 769 28.0 19.7 120.5 4.9	kcal 1,450 32.9 51.8 213.7 5.4	kcal 666 17.2 16.2 115.6 5.8	kcal 812 20.8 14.1 155.8 5.0	kcal 695 20.6 4.8 140.7 6.7
夕食	A ポークソテー オニオンソース B アジフライ AB共通メニュー 花野菜のコンソメ煮 おくらのピリ辛和え ご飯 しいたけ・小松菜の味噌汁	A 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース B 回鍋肉 AB共通メニュー レンコンと厚揚げの炒め煮 菜の花みぞれ和え ご飯 玉葱・三つ葉の味噌汁	A 豚肉のケチャップ炒め B さばの漬け焼き AB共通メニュー かぼちゃのカレー煮 小松菜の香味浸し ご飯 白菜・ごぼうの味噌汁	4月誕生日会 チキンの香草パン粉焼き ソース焼きそば フライドポテト 野菜サラダ チーズおかかご飯 豚汁 ブチシュー	カレー チキンカレー メンチカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	A チキンカツデミタマトソース B 豚肉と野菜のオイスターソース炒め AB共通メニュー 青菜と高野豆腐の煮物 3種の豆のシーザー和え ご飯 三つ葉・厚揚げの味噌汁	A 豚肉のねぎ塩焼き B 肉団子と春雨のスープ煮 AB共通メニュー ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え ご飯 チゲ風汁	A 豚肉の生姜焼き B ピーマン肉詰めフライとコロッケ AB共通メニュー 里芋の彩りあんかけ 蓮根と玉葱のマヨ和え ご飯 わかめ・しめじの味噌汁
栄養価	E 859 P 27.5 F 19.5 C 145.3 S 4.0	E 958 P 39.5 F 24.8 C 148.0 S 4.7	E 818 P 29.4 F 18.4 C 137.1 S 3.7	E 925 P 41.6 F 34.1 C 116.6 S 6.0	E 874 P 23.8 F 33.5 C 125.2 S 3.2	E 820 P 22.2 F 18.3 C 145.3 S 3.8	E 845 P 27.2 F 24.6 C 133.1 S 5.9	E 885 P 24.8 F 28.5 C 137.6 S 4.8
Aご飯大	703 25.0 19.2 108.2 4.0	802 37.0 24.5 110.9 4.7	662 26.9 18.1 100.0 3.7			664 19.7 18.0 108.2 3.8	689 24.7 24.3 96.0 5.9	729 22.3 28.2 100.5 4.8
Bご飯大	845 27.1 20.3 142.2 3.2	851 28.3 19.8 146.7 6.7	868 25.3 23.8 136.1 3.5			842 21.2 20.2 145.9 4.0	910 25.1 26.4 147.8 6.7	909 18.1 27.8 152.7 3.6
Bご飯中	689 24.6 20.0 105.1 3.2	695 25.8 19.5 109.6 6.7	712 22.8 23.5 99.0 3.5			686 18.7 19.9 108.8 4.0	754 22.6 26.1 110.7 6.7	753 15.6 27.5 115.6 3.6
ご飯小	kcal 689 24.6 20.0 105.1 3.2	kcal 695 25.8 19.5 109.6 6.7	kcal 712 22.8 23.5 99.0 3.5	kcal	kcal	kcal 686 18.7 19.9 108.8 4.0	kcal 754 22.6 26.1 110.7 6.7	kcal 753 15.6 27.5 115.6 3.6

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。

- ・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
- ・昼食のライスは、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。
- ・夕食のライスは、大300g/中200gにて、表示をしております。

Weekly Menu



日	4月22日 (火)	4月23日 (水)	4月24日 (木)	4月25日 (金)	4月26日 (土)	4月27日 (日)	4月28日 (月)	4月29日 (火)
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)
朝食	ご飯・パン なめこ・ほうれん草の味噌汁 照焼き肉団子 キャベツ・ツナコーン炒め 納豆 牛乳	ご飯・パン ハム・もやしのスープ 和風スクランブル 和風マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 鯖の塩焼き ほうれん草と人参のソテー 納豆 牛乳	ご飯・パン ポテト・水菜のスープ ウィナー 人参と玉子の炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン はんぺん・豆苗の味噌汁 目玉焼き ハムと野菜のカレー炒め 納豆 牛乳	ご飯・パン 大根・大根葉の味噌汁 コロッケ いんげんときこのお浸し 納豆 牛乳	ご飯・パン ベーコン・レタスのスープ オニオンスクランブル コーンじゃがバター風味 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン ほうれん草・人参の味噌汁 肉野菜炒め ひじきと枝豆の煮物 納豆 牛乳
栄養価	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	E P F C S
ご飯中	703 23.8 21.0 106.9 3.3	614 22.9 27.7 67.1 3.4	673 24.7 23.6 91.0 2.0	561 25.0 27.0 54.2 4.2	673 25.5 20.7 98.3 2.9	672 20.6 18.7 109.3 3.0	716 21.6 22.8 112.5 2.5	643 23.0 17.9 101.4 4.0
ご飯小	547 21.3 20.7 69.8 3.3	510 19.9 25.6 49.0 3.0	517 22.2 23.3 53.9 2.0	457 22.0 24.9 36.1 3.8	517 23.0 20.4 61.2 2.9	516 18.1 18.4 72.2 3.0	537 18.7 22.5 69.9 2.5	487 20.5 17.6 64.3 4.0
	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g
昼食	△ 豚丼 水餃子 ヨーグルト 白菜・葱の味噌汁	△ 鶏南蛮うどん ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ ピーチ寒天ゼリー 混ぜご飯	△ 鶏の竜田揚げ丼 海藻のわさび和え いちごゼリー えのき・チンゲン菜の味噌汁	△ オムレツナポリタン 野菜サラダ パナナ 小松菜・大根のスープ ご飯・パン	△ 炒飯 白菜のお浸し 杏仁フルーツ 中華スープ	△ 味噌とんかつ ブロッコリーのナムル フルーツ ミックスベリー 厚揚げ・もやしの味噌汁 ご飯	△ タンメン 焼売 蒟蒻ピーチゼリー ご飯	△ 豚肉と野菜のすき焼き丼 小松菜とえのきののみぞれ和え プリン 厚揚げ・玉葱の味噌汁
栄養価	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	E P F C S
ご飯大	683 20.8 14.3 120.8 3.8	875 24.8 18.6 151.0 5.0	787 27.5 22.8 121.0 5.1	1,068 26.4 30.5 178.8 5.1	603 13.0 12.9 112.0 4.3	906 23.4 21.6 159.3 4.9	821 26.9 10.6 152.5 9.8	713 19.6 18.5 120.8 4.8
	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g
夕食	△ ヒレカツ △ 鯖の味噌煮 AB共通メニュー ビーフン炒め おくらとえのきのお浸し ご飯 しいたけ・キャベツの味噌汁	△ ケイジャンチキン △ 白身魚のフリット ジンジャーソース AB共通メニュー ポテトのそぼろあん 香野菜の青じそ風味 ご飯 もずく・水菜の味噌汁	イベント 1 がんばる人のチカラになるごはん / 勝ち飯 豚ロース肉のカボナータソースセット	カレー △ キーマカレー △ 鶏肉団子の野菜あんかけ AB共通メニュー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬 牛乳	△ チキンソテー 黒胡椒ソース △ 鶏肉団子の野菜あんかけ AB共通メニュー 厚揚げと人参の中華炒め煮 野菜サラダ ご飯 玉葱・わかめの味噌汁	△ 茄子味噌炒めと餃子 △ 麻婆豆腐 AB共通メニュー キャベツと人参の辛子醤油 ご飯 けんちん汁	△ チキンの味噌マヨネーズソース △ 揚げ豆腐の肉味噌あんかけ AB共通メニュー 根菜の煮物 ワカメと玉葱の中華和え ご飯 なめこ・葱の味噌汁	△ ハンバーグ ジンジャーソース △ 豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て AB共通メニュー つきこんときこのピリ辛炒め 茄子の生姜醤油 ご飯 豆腐・三つ葉の味噌汁
栄養価	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	E P F C S
Aに飯大	805 22.6 15.3 148.5 4.9	834 33.8 22.3 128.7 3.7	1,001 33.2 30.0 151.9 2.7	806 22.1 27.5 122.0 3.9	908 37.5 28.4 130.4 4.0	879 23.5 21.7 150.3 4.8	945 32.4 28.8 143.4 4.5	852 25.4 20.0 146.6 4.9
Aに飯中	649 20.1 15.0 111.4 4.9	678 31.3 22.0 91.6 3.7			752 35.0 28.1 93.3 4.0	723 21.0 21.4 113.2 4.8	789 29.9 28.5 106.3 4.5	696 22.9 19.7 109.5 4.9
Aに飯大	893 26.6 26.8 134.2 4.0	830 23.8 20.4 141.2 3.9			903 23.4 25.4 149.8 6.2	883 33.6 22.2 140.3 6.8	877 26.3 21.8 147.9 5.5	860 26.0 27.3 133.0 3.7
Aに飯中	737 24.1 26.5 97.1 4.0	674 21.3 20.1 104.1 3.9			747 20.9 25.1 112.7 6.2	727 31.1 21.9 103.2 6.8	721 23.8 21.5 110.8 5.5	704 23.5 27.0 95.9 3.7
	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g 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。

- ・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
- ・昼食丼のライスは、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。
- ・夕食のライスは、大300g/中200gにて、表示をしております。

Weekly Menu



日	4月30日							
曜日	(水)							

朝食	ご飯・パン				
	チンゲン菜・しいたけのスープ				
	チキンナゲット				
	ごぼうのポテトサラダ				
	野菜サラダ				
	牛乳				
栄養価	E	P	F	C	S
ご飯中	560	20.2	25.1	64.4	3.5
ご飯小	456	17.2	23.0	46.3	3.1
	kcal	g	g	g	g

昼食	A				
	ミックスうどん				
	蒸し鶏と胡瓜の梅和え				
	フルーツヨーグルト				
	混ぜご飯				
栄養価	E	P	F	C	S
ご飯大	747	18.6	9.9	145.0	6.5
	kcal	g	g	g	g

夕食	A				
	照り煮チキン				
	B				
	白身魚フライとハムマヨサラ ダフライ				
	AB共通メニュー				
	厚揚げと青菜の煮物				
	白菜の塩昆布和え				
	ご飯				
	油揚げ・えのきの味噌汁				
栄養価	E	P	F	C	S
Aご飯大	826	34.0	20.8	129.5	5.1
Aご飯中	670	31.5	20.5	92.4	5.1
Bご飯大	912	27.7	25.3	146.8	5.7
Bご飯中	756	25.2	25.0	109.7	5.7
	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。

- ・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
- ・昼食丼のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。
- ・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。