

Weekly Menu



日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日																																																																																																																																																																																																																	
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)																																																																																																																																																																																																																	
朝食	<div style="font-size: 48px; text-align: center;">開寮日</div>	ご飯・パン ポテト・水菜のスープ ほうれん草スクランブル ミートマカロニ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 白菜・揚げ玉の味噌汁 白身フライ 小松菜とひじきのお浸し 納豆 牛乳	ご飯・パン しめじ・葱のスープ ウインナー パーコンとポテトのガーリック醤油炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁 鶏肉団子の旨煮 山菜とこんにゃくの金平 納豆 牛乳	ご飯・パン 豆苗・玉葱のスープ オムレツ 枝豆コーンソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 サケの塩焼き 心きと湯葉の含め煮 納豆 牛乳	ご飯・パン なめこ・葱の味噌汁 ハム野菜炒め 温泉玉子 納豆 牛乳																																																																																																																																																																																																																	
		<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>720</td><td>18.8</td><td>19.3</td><td>121.0</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>630</td><td>17.4</td><td>19.1</td><td>99.7</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	720	18.8	19.3	121.0	2.3	630	17.4	19.1	99.7	2.3	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>632</td><td>23.5</td><td>17.5</td><td>98.2</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>554</td><td>22.3</td><td>17.4</td><td>79.7</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	632	23.5	17.5	98.2	3.5	554	22.3	17.4	79.7	3.5	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>530</td><td>20.5</td><td>25.9</td><td>54.8</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>478</td><td>19.0</td><td>24.8</td><td>45.7</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	530	20.5	25.9	54.8	3.3	478	19.0	24.8	45.7	3.1	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>666</td><td>20.8</td><td>20.9</td><td>102.2</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>588</td><td>19.6</td><td>20.8</td><td>83.7</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	666	20.8	20.9	102.2	2.6	588	19.6	20.8	83.7	2.6	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>455</td><td>18.4</td><td>17.0</td><td>59.4</td><td>3.7</td></tr> <tr><td>403</td><td>16.9</td><td>15.9</td><td>50.3</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	455	18.4	17.0	59.4	3.7	403	16.9	15.9	50.3	3.5	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>660</td><td>27.0</td><td>19.8</td><td>96.0</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>582</td><td>25.8</td><td>19.7</td><td>77.5</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	660	27.0	19.8	96.0	2.8	582	25.8	19.7	77.5	2.8	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>663</td><td>24.2</td><td>19.8</td><td>99.1</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>585</td><td>23.0</td><td>19.7</td><td>80.6</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	663	24.2	19.8	99.1	3.0	585	23.0	19.7	80.6	3.0	kcal	g	g	g	g																																																																					
		E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																			
720	18.8	19.3	121.0	2.3																																																																																																																																																																																																																					
630	17.4	19.1	99.7	2.3																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
632	23.5	17.5	98.2	3.5																																																																																																																																																																																																																					
554	22.3	17.4	79.7	3.5																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
530	20.5	25.9	54.8	3.3																																																																																																																																																																																																																					
478	19.0	24.8	45.7	3.1																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
666	20.8	20.9	102.2	2.6																																																																																																																																																																																																																					
588	19.6	20.8	83.7	2.6																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
455	18.4	17.0	59.4	3.7																																																																																																																																																																																																																					
403	16.9	15.9	50.3	3.5																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
660	27.0	19.8	96.0	2.8																																																																																																																																																																																																																					
582	25.8	19.7	77.5	2.8																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
663	24.2	19.8	99.1	3.0																																																																																																																																																																																																																					
585	23.0	19.7	80.6	3.0																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
昼食	△ ポークカレー ヒレカツ プリンタルト ジュース 野菜サラダ	△ 鶏肉きんぴら丼 いんげんの辛子醤油 ヨーグルトとグラノーラ ほうれん草・人参の味噌汁	△ 塩ラーメン 春巻 蒟蒻オレンジゼリー ご飯	△ そばろ丼 ブロッコリーとハムの和え物 フルーツ いちご もやし・ちくわの味噌汁	△ ツナと水菜の和風バスタ 野菜サラダ バナナ 小松菜・人参のスープ ご飯・パン	△ 炒飯 海藻とキャベツの中華和え 黄桃 中華スープ	△ チキンカツ コーンポテト りんごゼリー 大根葉・高野豆腐の味噌汁																																																																																																																																																																																																																		
<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>958</td><td>26.2</td><td>33.5</td><td>142.6</td><td>5.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	958	26.2	33.5	142.6	5.1	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>608</td><td>20.6</td><td>13.2</td><td>106.0</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	608	20.6	13.2	106.0	3.6	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>817</td><td>27.8</td><td>12.5</td><td>146.1</td><td>9.0</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	817	27.8	12.5	146.1	9.0	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>862</td><td>31.0</td><td>23.0</td><td>136.5</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	862	31.0	23.0	136.5	3.3	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>829</td><td>22.1</td><td>20.8</td><td>149.9</td><td>4.0</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	829	22.1	20.8	149.9	4.0	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>828</td><td>23.4</td><td>14.9</td><td>155.1</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	828	23.4	14.9	155.1	3.4	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>802</td><td>26.0</td><td>20.7</td><td>130.4</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	802	26.0	20.7	130.4	3.4	kcal	g	g	g	g																																																																																																										
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
958	26.2	33.5	142.6	5.1																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
608	20.6	13.2	106.0	3.6																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
817	27.8	12.5	146.1	9.0																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
862	31.0	23.0	136.5	3.3																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
829	22.1	20.8	149.9	4.0																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
828	23.4	14.9	155.1	3.4																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
802	26.0	20.7	130.4	3.4																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
イベント お祝いプレート	△ ハンバーグ デミグラスソース B 揚げ出し豆腐あんかけ AB共通メニュー レンコンときのこの炒め煮 おくらとわかめの酢の物 ご飯 玉葱・麩の味噌汁	△ チキンソテー ブラックベツパーソース B アジフライ AB共通メニュー 五目豆 玉葱とレンコンのマヨ和え ご飯 大根・油揚げの味噌汁	△ 豚の甘辛炒め B 一口餃子の磯部揚げ AB共通メニュー かぼちゃのいとこ煮 キャベツの塩昆布和え ご飯 わかめ・豆腐の味噌汁	△ からあげ B 白身魚の香味焼き AB共通メニュー 大根とエンドウ豆のコンソメ煮 ほうれん草のお浸し ご飯 チンゲン菜・白菜の味噌汁	△ ハヤシライス B ピクメンチカツ AB共通メニュー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	△ グリルチキン サルサソース B 鶏肉とこんにゃくのピリ辛炒め AB共通メニュー 湯豆腐(生姜あん) きゅうりの和風ピクルス ご飯 もすく・水菜の味噌汁	△ 豚肉のクリーム煮 B 豚肉のクリーム煮 AB共通メニュー 小松菜おろし ご飯 豚汁																																																																																																																																																																																																																		
<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>1,111</td><td>23.1</td><td>52.3</td><td>139.1</td><td>4.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	1,111	23.1	52.3	139.1	4.8	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>883</td><td>32.5</td><td>27.6</td><td>135.6</td><td>4.1</td></tr> <tr><td>727</td><td>30.0</td><td>27.3</td><td>98.5</td><td>4.1</td></tr> <tr><td>772</td><td>30.7</td><td>15.3</td><td>132.9</td><td>4.1</td></tr> <tr><td>616</td><td>28.2</td><td>15.0</td><td>95.8</td><td>4.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	883	32.5	27.6	135.6	4.1	727	30.0	27.3	98.5	4.1	772	30.7	15.3	132.9	4.1	616	28.2	15.0	95.8	4.1	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>755</td><td>26.3</td><td>14.7</td><td>135.3</td><td>3.8</td></tr> <tr><td>599</td><td>23.8</td><td>14.4</td><td>98.2</td><td>3.8</td></tr> <tr><td>932</td><td>22.1</td><td>27.2</td><td>153.4</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>776</td><td>19.6</td><td>26.9</td><td>116.3</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	755	26.3	14.7	135.3	3.8	599	23.8	14.4	98.2	3.8	932	22.1	27.2	153.4	3.6	776	19.6	26.9	116.3	3.6	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>932</td><td>37.4</td><td>24.8</td><td>142.4</td><td>3.8</td></tr> <tr><td>776</td><td>34.9</td><td>24.5</td><td>105.3</td><td>3.8</td></tr> <tr><td>683</td><td>22.6</td><td>8.5</td><td>129.7</td><td>4.2</td></tr> <tr><td>527</td><td>20.1</td><td>8.2</td><td>92.6</td><td>4.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	932	37.4	24.8	142.4	3.8	776	34.9	24.5	105.3	3.8	683	22.6	8.5	129.7	4.2	527	20.1	8.2	92.6	4.2	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>867</td><td>23.1</td><td>22.1</td><td>149.1</td><td>5.3</td></tr> <tr><td>711</td><td>20.6</td><td>21.8</td><td>112.0</td><td>5.3</td></tr> <tr><td>909</td><td>21.3</td><td>23.3</td><td>158.5</td><td>6.4</td></tr> <tr><td>753</td><td>18.8</td><td>23.0</td><td>121.4</td><td>6.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	867	23.1	22.1	149.1	5.3	711	20.6	21.8	112.0	5.3	909	21.3	23.3	158.5	6.4	753	18.8	23.0	121.4	6.4	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>1,080</td><td>27.7</td><td>46.5</td><td>142.0</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	1,080	27.7	46.5	142.0	4.5	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>816</td><td>25.9</td><td>21.2</td><td>136.8</td><td>5.1</td></tr> <tr><td>660</td><td>23.4</td><td>20.9</td><td>99.7</td><td>5.1</td></tr> <tr><td>533</td><td>10.8</td><td>3.4</td><td>122.0</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>377</td><td>8.3</td><td>3.1</td><td>84.9</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	816	25.9	21.2	136.8	5.1	660	23.4	20.9	99.7	5.1	533	10.8	3.4	122.0	2.4	377	8.3	3.1	84.9	2.4	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>1,005</td><td>40.5</td><td>35.4</td><td>135.2</td><td>4.8</td></tr> <tr><td>849</td><td>38.0</td><td>35.1</td><td>98.1</td><td>4.8</td></tr> <tr><td>936</td><td>29.8</td><td>25.0</td><td>151.2</td><td>4.3</td></tr> <tr><td>780</td><td>27.3</td><td>24.7</td><td>114.1</td><td>4.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	1,005	40.5	35.4	135.2	4.8	849	38.0	35.1	98.1	4.8	936	29.8	25.0	151.2	4.3	780	27.3	24.7	114.1	4.3	kcal	g	g	g	g
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
1,111	23.1	52.3	139.1	4.8																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
883	32.5	27.6	135.6	4.1																																																																																																																																																																																																																					
727	30.0	27.3	98.5	4.1																																																																																																																																																																																																																					
772	30.7	15.3	132.9	4.1																																																																																																																																																																																																																					
616	28.2	15.0	95.8	4.1																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
755	26.3	14.7	135.3	3.8																																																																																																																																																																																																																					
599	23.8	14.4	98.2	3.8																																																																																																																																																																																																																					
932	22.1	27.2	153.4	3.6																																																																																																																																																																																																																					
776	19.6	26.9	116.3	3.6																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
932	37.4	24.8	142.4	3.8																																																																																																																																																																																																																					
776	34.9	24.5	105.3	3.8																																																																																																																																																																																																																					
683	22.6	8.5	129.7	4.2																																																																																																																																																																																																																					
527	20.1	8.2	92.6	4.2																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
867	23.1	22.1	149.1	5.3																																																																																																																																																																																																																					
711	20.6	21.8	112.0	5.3																																																																																																																																																																																																																					
909	21.3	23.3	158.5	6.4																																																																																																																																																																																																																					
753	18.8	23.0	121.4	6.4																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
1,080	27.7	46.5	142.0	4.5																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
816	25.9	21.2	136.8	5.1																																																																																																																																																																																																																					
660	23.4	20.9	99.7	5.1																																																																																																																																																																																																																					
533	10.8	3.4	122.0	2.4																																																																																																																																																																																																																					
377	8.3	3.1	84.9	2.4																																																																																																																																																																																																																					
kcal	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																					
E	P	F	C	S																																																																																																																																																																																																																					
1,005	40.5	35.4	135.2	4.8																																																																																																																																																																																																																					
849	38.0	35.1	98.1	4.8																																																																																																																																																																																																																					
936	29.8	25.0	151.2	4.3																																																																																																																																																																																																																					
780	27.3	24.7	114.1	4.3																																																																																																																																																																																																																					
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。

・朝食のライスは量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
 ・昼食のライスは量は、大300gにて、種の設定ライスは小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13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)	4月18日 (土)	4月19日 (日)	4月20日 (月)
朝食	ご飯・パン ほうれん草・コーンのスープ きのこのスクランブルエッグ ポテサラ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン キャベツ・人参の味噌汁 照り焼きハンバーグ スパサラ 納豆 牛乳	ご飯・パン レタス・ハムのスープ ナゲット ウインナーと野菜のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 玉葱・わかめの味噌汁 鶏肉団子の甘酢あん 小松菜のお浸し 納豆 牛乳	ご飯・パン もやし・水菜のスープ ミートオムレツ さつま芋サラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 サバの塩焼き 切干大根煮 納豆 牛乳	ご飯・パン 高野豆腐・人参の味噌汁 ベーコン さつま揚げと人参の金平 納豆 牛乳	ご飯・パン コーン・小松菜のスープ 和風スクランブル キャベツのツナマヨサラダ 野菜サラダ 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
	朝食 ご飯中 ご飯小							
	kcal	g	g	g	g	g	g	g
昼食	カレーうどん コロッケ 蒟蒻ピーチゼリー 混ぜご飯	麻婆豆腐丼 もやしのナムル バイン寒天ゼリー 中華スープ	とんこつラーメン 餃子 はちみつレモンゼリー ご飯	親子丼 ほうれん草のわさび和え ヨーグルト 厚揚げ・豆苗の味噌汁	蒸し鶏のトマトソースパスタ 野菜サラダ フルーチェ みかん コンソメジュリアン ご飯・パン	豚丼 ブロッコリーの柚子醤油 黒糖ゼリー 大根と白菜の味噌汁	月見豆腐ハンバーグ ちくわとわかめの和風マヨ和え ぶどうゼリー 玉葱・しいたけの味噌汁 ご飯	たぬきつねうどん なめたけおろし 杏仁フルーツ 混ぜご飯
	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	E P F C S
	朝食 ご飯大							
	kcal	g	g	g	g	g	g	g
夕食	トンカツ おろしたれ シューマイのピリ辛野菜あんかけ AB共通メニュー 大豆の甘辛からめ 大根とツナのおかか和え ご飯 玉葱・ニラの味噌汁	豚肉の粗挽きペッパー焼き サバのキムチマヨ焼き AB共通メニュー 根菜の煮物 白菜と玉葱の和風和え ご飯 小松菜・油揚げの味噌汁	チキンソテー ガーリック 醤油 豚のピリ辛甘味噌炒め AB共通メニュー 花野菜のコンソメ煮 きゅうりの生姜醤油 ご飯 葉大根・麩の味噌汁	1 がんばる人のチカラになるごはん パン 勝ち飯 揚げ鶏と5種野菜の 香味ソースセット	チキンカレー AB共通メニュー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	チキンソテー 和風きのこ ソース 厚揚げと挽肉の中華炒め AB共通メニュー ひじき煮 いんげんの和風マスタード和え ご飯 葱・もすくの味噌汁	豚きんぴら ポークデミシチュー AB共通メニュー きゅうりとカリフラワーの梅和え ご飯 けんちん汁	ささみマヨカツ 豚と筍の玉子炒め AB共通メニュー 大根と油揚げの煮物 おくらの塩昆布和え ご飯 豆腐・わかめの味噌汁
	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
	朝食 A A B B B B B							
	kcal	g	g	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。

Weekly Menu



日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)
朝食	ご飯・パン キャベツ・揚げ玉の味噌汁	ご飯・パン ポテト・水菜のスープ	ご飯・パン しめじ・チンゲン菜の味噌汁	ご飯・パン もやし・ベーコンのスープ	ご飯・パン すまし汁	ご飯・パン なめこ・葱の味噌汁	ご飯・パン ほうれん草・コーンのカレースープ	ご飯・パン 高野豆腐・しいたけの味噌汁
	サバカレーかつ ふきと筍の塩金平 納豆 牛乳	コロッケ 大根とベーコンの洋風きんぴら 野菜サラダ 牛乳	そぼろ肉じゃが エンドウ豆の中華和え 納豆 牛乳	オムレツ ラタトゥイユ 野菜サラダ 牛乳	ほっけの塩焼き ひじきと大豆の煮物 納豆 牛乳	目玉焼き 大根と人参の炒め煮 納豆 牛乳	オニオンスクランブル かぼちゃとブロッコリーのサラダ 野菜サラダ 牛乳	白身フライ 卵の花 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
	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	△ ガバオライス 野菜サラダ プリン ほうれん草・人参のスープ	△ ラーメン 醤油ラーメン 焼売 みかんゼリー ご飯	△ 丼 お花見弁当風 パプリカと大根のピクルス いちごゼリー 白菜・人参の味噌汁	△ 丼 カルボナーラ 小松菜の香味浸し オレンジ 玉葱・麩の味噌汁 ご飯	△ 丼 ピラフ 切干大根の柚子胡椒風味 愛玉子 キャベツ・人参のスープ	△ 丼 チキンクリームシチュー 串カツ 野菜サラダ ご飯・パン	△ 丼 全卵卵料理 豚こぼろ天うどん 菜の花の辛子醤油 グレープフルーツゼリー ご飯	△ 丼 タレカツ丼 野菜サラダ フルーツヨーグルト もすく・玉葱の味噌汁
	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	
	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	4月お誕生日イベント ハンバーグ チーズソース ペンネナポリタン フライドポテト 野菜サラダ アサリとそら豆のご飯 コーンスープ フチシュー	△ A チキンソテー ベーコンオニオンソース B 餃子五目あん AB共通メニュー こんにゃくと野菜の煮物 白菜のお浸し ご飯 わかめ・葱の味噌汁	△ A スパイシーボークジンジャー B サバの唐揚げ 香味ダレ AB共通メニュー 金平ごぼろ モヤシのゆかり和え ご飯 しいたけ・玉葱の味噌汁	△ A キーマカレー B 肉団子のデミトマ煮 AB共通メニュー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	△ A 豚肉のねぎ塩焼き B 肉団子のデミトマ煮 AB共通メニュー ミニおでん オクラ梅おかか和え ご飯 ふのり・豆腐の味噌汁	△ A 鶏肉の一味唐辛子焼き B 白身魚のフリット 細切り野菜の甘酢あん AB共通メニュー チンゲン菜と油揚げの和え物 ご飯 チゲ風汁	△ A ピクメンチカツ B 豚肉ときのこのボン酢炒め AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 大根の梅和え ご飯 小松菜・人参の味噌汁	△ A ポークソテー おろしソース B 目玉焼きフライと デミグラスコロッケ AB共通メニュー 切干大根煮 きゅうりともやしのピリ辛和え ご飯 しめじ・葉大根の味噌汁
	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
	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。
・昼食のライス量は、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。
・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

Weekly Menu



日	4月29日	4月30日					
曜日	(水)	(木)					
朝 食	ご飯・パン レタス・ハムのスープ ウインナー 蒸し鶏と野菜のレモンマリネ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン キャベツ・揚げ玉の味噌汁 厚揚げの柳川風 コールスローサラダ 納豆 牛乳					
	E P F C S	E P F C S					
	ご飯中	ご飯中					
	ご飯小	ご飯小					
昼 食	△ とんこつ醤油ラーメン 揚げ餃子 マスケットゼリー ご飯	△ 和風おろしハンバーグ丼 わかめと玉葱の中華和え みかん缶 大根・油揚げの味噌汁 ご飯					
	E P F C S	E P F C S					
	ご飯大	ご飯大					
	ご飯中	ご飯中					
夕 食	△ ヤンニョムチキン	△ 豚と野菜のしゃぶしゃぶ風					
	B アジの竜田 香味ソース	B ミックスフライ					
	△B共通メニュー ピリ辛こんにゃく ブロッコリーのおかか和え ご飯 にら・玉葱の味噌汁	△B共通メニュー 白菜とツナのボン酢和え ご飯 ちゃんこ風汁					
	E P F C S	E P F C S					
	Aご飯大						
	Aご飯中						
Bご飯大							
Bご飯中							
	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。
- 昼食丼のライス量は、大300gにて、種の設定ライスは小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。