

Weekly Menu



日	5月1日 (金)	5月2日 (土)	5月3日 (日)	5月4日 (月)	5月5日 (火)	5月6日 (水)	5月7日 (木)	5月8日 (金)
---	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

朝食	ご飯・パン ポテト・水菜のスープ オムレツ ほうれん草と人参のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 サケの塩焼き 五目豆 納豆 牛乳	ご飯・パン 白菜・揚げ玉の味噌汁 豚野菜炒め 温泉玉子 納豆 牛乳	ご飯・パン しめじ・葱のスープ チキンナゲット ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン もやし・人参の味噌汁 厚揚げのそぼろあん 厚焼玉子 納豆 牛乳	ご飯・パン 豆苗・玉葱のスープ トマトスクランブル 白菜とチャーシュー炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン なめこ・葱の味噌汁 照焼肉団子 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	ご飯・パン キャベツ・人参のスープ オムレツ 枝豆コーンソテー 野菜サラダ 牛乳
	栄養価 ご飯中	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
	1,043 909.5 776.2 642.9 509.6	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

昼食	ミートソーススパゲティ 野菜サラダ いちごゼリー 小松菜・人参スープ ご飯・パン	牛丼 ハムとブロッコリーの和え物 パン缶 厚揚げ・葱の味噌汁	チキンソースカツ丼 コーンポテト りんごゼリー もすく・玉葱の味噌汁	たぬきつねうどん コロッケ おくらおろし 混ぜご飯	鶏肉きんぴら丼 ピーマンの中華和え はちみつレモンゼリー わかめ・葱の味噌汁	味噌ラーメン 春巻 三色寒天ゼリー ご飯	中華丼 もやしと人参のナムル こんにゃくオレンジゼリー 中華スープ	ペペロンチーノ バナナ 野菜サラダ コンソメジュリアン ご飯・パン
	栄養価 ご飯大	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
	1,396 1,217.3 1,038.3 948.8 859.4 769.9 680.4	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

夕食	A ポークカレー	A 揚げ鶏のチリソース	A 豚肉の生姜焼き	A とんかつ	A チキンソテー きのこクリームソース	A 豚南蛮	A ハンバーグ デミグラス ソース	A チキンカレー
	B	B 豚と卵の塩こうじ炒め	B 白身魚のマヨネーズ焼き	B サバスパイシーカレーソ テー	B 豚肉と小松菜のオイスター 炒め	B 麻婆茄子	B 豚肉のピリ辛甘味噌和え	B
	AB共通メニュー コロッケ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	AB共通メニュー きのこあんかけ豆腐 茄子の生姜醤油 ご飯 キャベツ・豆苗の味噌汁	AB共通メニュー ニラともやしの辛子醤油 ご飯 豚汁	AB共通メニュー ちくわと野菜の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 ご飯 ほうれん草・油揚げの味噌汁	AB共通メニュー 切干大根煮 三種の豆のサラダ ご飯 しいたけ・チンゲン菜の味噌汁	AB共通メニュー レンコンときのこの炒め煮 小松菜のお浸し ご飯 麩・白菜の味噌汁	AB共通メニュー カリフラワーのコンソメ煮 玉葱とれんこんのマヨ和え ご飯 大根・大根葉の味噌汁	AB共通メニュー メンチカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳
栄養価 Aご飯大	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ご飯中	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ご飯大	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ご飯中	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。

Weekly Menu



日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)

朝食	ご飯・パン すまし汁	ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁	ご飯・パン もやし・水菜のスープ	ご飯・パン 玉葱・わかめの味噌汁	ご飯・パン ほうれん草・人参のスープ	ご飯・パン 高野豆腐・人参の味噌汁	ご飯・パン レタス・ハムのスープ	ご飯・パン すまし汁
	サバの塩焼き ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳	目玉焼き ワカメのツナ炒め 納豆 牛乳	きのこスクランブル ハムとブロッコリーのマリネ 野菜サラダ 牛乳	サバカレーかつ 切干大根煮 納豆 牛乳	鶏肉団子の甘酢あん ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	豚挽き肉といんげんの味噌炒め 白菜とツナのサラダ 納豆 牛乳	ミートオムレツ スイートエンドウと菜の花のお浸し 野菜サラダ 牛乳	ほっけの塩焼き さつま揚げと人参の金平 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								
ご飯小								
	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	kcal g g g g

昼食	A 炒飯	A ポークシチュー	A 豚ゴボウ丼	A そぼろ丼	A とんこつラーメン	A 鶏の甘辛丼	A カルボナーラ	A ツナコーンピラフ
	そら豆とポテトのマヨ和え ぶどうゼリー わかめスープ	コーンフライ 野菜サラダ ご飯・パン	菜の花の柚子醤油 杏仁フルーツ 白菜・豆苗の味噌汁	ほうれん草のポン酢和え みかん寒天 しめじ・葱の味噌汁	餃子 プリン ご飯	野菜サラダ ピーチゼリー ごぼう・玉葱の味噌汁	野菜サラダ フルーツヨーグルト キャベツ・人参のスープ ご飯・パン	ポテトとアボカドの辛子マヨ 黒糖ゼリー 中華スープ
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								
	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	kcal g g g g

夕食	A 豚の甘辛炒め	A 鶏の照り焼きソース	A メンチカツ 洋食屋風	A ポークソテーオニオンソース	A チキンソテー ガーリック醤油	A 鶏肉のパン粉焼き カレー風味	A ハヤシライス	A 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース
	B 揚げ餃子の南蛮ソース	B 肉団子と春雨のスープ煮	B 白身魚のパン粉焼き チーズ風味	B コロッケとチキンカツ	B 回鍋肉	B アジフライ	B	B 白身魚のフリットレモンおろし醤油
AB共通メニュー	湯豆腐(生姜あん) 白菜のポン酢和え ご飯 チンゲン菜・ちくわの味噌汁	もやしのピリ辛和え ご飯 けんちん汁	ひじき煮 茄子のみぞれ和え ご飯 もやし・人参の味噌汁	ピーファン炒め おくらのお浸し ご飯 ふのり・油揚げの味噌汁	かぼちゃの含め煮 いんげんの和風マスタード和え ご飯 大根・大根葉の味噌汁	小松菜の香味浸し ご飯 チゲ風汁	ハムカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	あんかけ豆腐 きゅうりともやしのゆかり和え ご飯 麩・白菜の味噌汁
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ご飯大								
Aご飯中								
Bご飯大								
Bご飯中								
	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	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。

Weekly Menu



日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)

朝食	ご飯・パン キャベツ・人参の味噌汁 厚揚げと野菜の生姜煮 卵の花 納豆 牛乳	ご飯・パン 玉葱・水菜のスープ ウインナー ポテトの醤油バター風味 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン なめこ・葱の味噌汁 ハンバーグ スパサラ 納豆 牛乳	ご飯・パン コーン・小松菜のスープ コロッケ 白菜と挽肉の炒め煮 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン しめじ・豆苗の味噌汁 厚揚げの柳川風 チンゲン菜の柚子醤油 納豆 牛乳	ご飯・パン もやし・ハムのスープ 和風スクランブル 大根とベーコンの洋風きんぴら 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 サケの塩焼き 小松菜のみぞれ和え 納豆 牛乳	ご飯・パン 高野豆腐・しいたけの味噌汁 目玉焼き コールスロー 納豆 牛乳
	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	月見豆腐ハンバーグ ワカメときゅうりの酢の物 黄桃 玉葱・人参の味噌汁 ご飯	焙煎のりうどん ちくわ天 青りんごゼリー 混ぜご飯	麻婆豆腐丼 ブロッコリーとパプリカのナムル マスカットゼリー わかめスープ	塩ラーメン シュウマイ みかん缶 ご飯	鶏竜田丼 野菜サラダ ヨーグルト もずく・白菜の味噌汁	ナポリタン 野菜サラダ オレンジ コンソメジュリアン ご飯・パン	ジャコ炒飯 蒸し鶏とキャベツのボン酢和え こんにゃくぶどうゼリー 中華スープ	チキンクリームシチュー 串カツ 野菜サラダ ご飯・パン
	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	豚キムチ炒め チキンストロガノフ AB共通メニュー ちくわとキャベツの味噌マヨ和え ご飯 ちゃんこ風汁	ヒレカツ 豚と筍の玉子炒め AB共通メニュー 大根と油揚げの煮物 ハムとひじきの中華和え ご飯 ニラ・玉葱の味噌汁	5月お誕生日会イベント 油淋鶏 焼きうどん AB共通メニュー フライドポテト 野菜サラダ ちまき風炊き込みご飯 チンゲン菜と大根の中華スープ プリントルト	ハニーバターチキン サバの生姜煮 AB共通メニュー 根菜の煮物 おくらのお浸し ご飯 ちくわ・ほうれん草の味噌汁	豚肉の生姜焼き 塩麴鶏肉の野菜炒め AB共通メニュー つきこんときのこのピリ辛炒め 海藻と玉葱の梅おほか和え ご飯 人参・小松菜の味噌汁	キーマカレー 照り煮チキン 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	照り煮チキン ピーマンの肉フライとコロッケ AB共通メニュー かぼちゃとベーコンの和風煮 野菜サラダ ご飯 玉葱・わかめの味噌汁	豚肉のねぎ塩焼き 肉団子のデミトマ煮 AB共通メニュー ブロッコリーとコーンの辛子マヨ ご飯 豚汁
	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	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)

朝食	ご飯・パン ほうれん草・コーンのカレースープ 鶏肉団子のうま煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン キャベツ・揚げ玉の味噌汁 ウインナー フキと筍の塩金平 納豆 牛乳	ご飯・パン レタス・ハムのスープ ほうれん草のスクランブルエッグ キャベツと筍の炒め煮 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 麩・小松菜の味噌汁 そぼろ肉じゃが 和風マカロニサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン わかめ・葱のスープ オムレツ ソーセージとキャベツのフレンチサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 ほっけの塩焼き ひじきと枝豆の煮物 納豆 牛乳	ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁 温泉玉子 ハム野菜炒め 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
	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
	ご飯中	ご飯中	ご飯中	ご飯中	ご飯中	ご飯中	ご飯中

昼食	カレーうどん コロッケ グレープフルーツゼリー ご飯	のり弁風丼 白菜のお浸し みかんゼリー 大根・油揚げの味噌汁	味噌ラーメン 揚げ餃子 パイン寒天ゼリー ご飯	豚肉と野菜のすき焼き丼 切干大根の柚子胡椒風味 ぜんざい風プリン 白菜・豆苗の味噌汁	ミートソーススパゲティ 野菜サラダ フルーチェ ミックスベリー コンソメジュリアン ご飯・パン	豚丼 海藻とキャベツの中華和え 愛玉子 しめじ・大根葉の味噌汁	メンチカツ&コーンフライ 大根とパプリカのピクルス 白桃 ほうれん草・ちくわの味噌汁 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
	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
	ご飯大	ご飯大	ご飯大	ご飯大	ご飯大	ご飯大	ご飯大

夕食	A メンチカツ きのこハヤシソース	A ハンバーグ ジンジャーソース	イバント 1 がんばる人のチカラになるごはん 勝ち飯 豚肉のトマト生姜焼きセット	A 味噌トンカツ	A ポークカレー	A グリルチキン ベーコンオニオンソース	A 豚肉のケチャップ炒め
	B 豚と野菜のオイスター炒め	B 揚げだし豆腐のあんかけ		B サバのキムチマヨ焼き	B	B ミックスフライ	B ホキのカレーマヨ焼き
	AB共通メニュー 大豆の甘辛絡め 大根の塩昆布和え ご飯 ミツバ・玉葱の味噌汁	AB共通メニュー こんにゃくと野菜の煮物 キャベツのピリ辛和え ご飯 人参・豆腐の味噌汁		AB共通メニュー ブロッコリーのおかか和え ご飯 けんちん汁	AB共通メニュー コロッケ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	AB共通メニュー 金平ごぼう もやしときくらげの中華和え ご飯 もずく・チンゲン菜の味噌汁	AB共通メニュー 茄子の柚子醤油 ご飯 チゲ風汁
	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
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	
Aご飯大	Aご飯大	Aご飯大	Aご飯大	Aご飯大	Aご飯大	Aご飯大	Aご飯大
Aご飯中	Aご飯中	Aご飯中	Aご飯中	Aご飯中	Aご飯中	Aご飯中	Aご飯中
Bご飯大	Bご飯大	Bご飯大	Bご飯大	Bご飯大	Bご飯大	Bご飯大	Bご飯大
Bご飯中	Bご飯中	Bご飯中	Bご飯中	Bご飯中	Bご飯中	Bご飯中	Bご飯中

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。