

Weekly Menu



開寮日

日	4月4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																				
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火																				
朝食	ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁		パン ハム・もやしのスープ ジャム・マーガリン		ご飯 お茶漬け又は清まし汁		ご飯 はんぺん・人参の味噌汁		パン ポテト・水菜のスープ ジャム・マーガリン		ご飯 白菜・人参の味噌汁																	
	肉団子の甘酢あん 五目うま煮 納豆 牛乳		イカリング ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳		さけの塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳		豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜と油揚げのおかか和え 納豆 牛乳		ウインナー コーン枝豆ソテー マカロニサラダ 牛乳		鶏肉と厚揚げの塩炒め 筍の土佐煮 納豆 牛乳																	
	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
ご飯中	850	28.7	16.8	3.3	646	22.8	22.8	3.6	836	36.9	14.2	3.3	840	30.4	17.2	3.8	843	29.7	41.9	4.4	826	31.6	19.0	2.8				
ご飯小	632	25.5	16.4	3.3	428	19.5	22.4	3.6	618	33.6	13.8	3.3	622	27.1	16.8	3.8	625	26.5	41.5	4.4	608	28.4	18.6	2.8				
昼食	A チキンカレー		A ミートスパゲティ		A 開花丼		A にらそば丼		A きつねうどん		A 鶏肉の甘辛丼																	
	ヒレカツエビフライ 野菜サラダ デザート ジュース		コーンたっぷりフライ 野菜サラダ 水菜・人参のスープ ご飯・パン		コロッケ 春雨の中華和え なめこ・葱の味噌汁		温泉玉子 大根とツナのマヨ和え しめじ・ほうれん草の味噌汁		エビ天 菜の花のおろし和え 混ぜご飯		竹輪と豆苗の辛子醤油 杏仁フルーツ もずく・玉葱の味噌汁																	
	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
ご飯中	1017	29.1	31.2	3.1	685	18.2	15.9	3.5	995	37.6	29.8	5.2	1014	37.5	38.1	4.3	894	25.6	15.3	5.1	913	37.4	32.3	2.9				
ご飯小	799	25.8	30.8	3.1	467	14.9	15.6	3.5	777	34.3	29.4	5.2	796	34.2	37.7	4.3	676	22.4	14.9	5.1	695	34.1	31.9	2.9				
夕食	A 豚肉の生姜焼き		A ケイジャンチキン		A とんかつ		A 豚肉のわさび醤油ダレ		A 鶏肉の味噌漬		A 豚南蛮焼き		A ポークソテーBBQソース															
	B サーモンとポテトのチーズ焼き		B さば南蛮		B ぶりの照り焼き		B 酢鶏		B マグロカツ		B アジフライ		B 白身魚のフリットレモンおろし醤油															
	竹輪とレンコンの金平 チンゲン菜とワカメのチョレギ風 ご飯 大根・油揚げの味噌汁		ひじき煮 もやしの胡麻風味和え ご飯 麩・玉葱の味噌汁		こんにゃくとうずらの煮物 なすのみぞれ和え ご飯 白菜・心のりの味噌汁		あんかけ豆腐 カリフラワーときゅうりの梅ごま和え ご飯 若布・玉葱の味噌汁		おくらめかぶ ご飯 ちゃんこ鍋風汁		かぼちゃの含め煮 蒸し鶏ときのこのパンバンジー風 ご飯 にら・玉子の味噌汁		そばろ肉じゃが 野菜サラダ ご飯 もやし・えのきの味噌汁															
熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g					
Aご飯中	849	23.5	26.3	3.3	780	32.8	17.9	3.0	789	20.2	17.6	2.7	814	30.0	24.2	2.0	921	36.0	26.6	3.0	960	24.5	37.1	3.3	945	29.3	22.9	3.8
Aご飯小	631	20.2	25.9	3.3	562	29.5	17.5	3.0	571	16.9	17.2	2.7	596	26.8	23.9	2.0	703	32.8	26.2	3.0	742	21.3	36.7	3.3	727	26.1	22.5	3.8
Bご飯中	898	37.1	19.8	5.4	1187	32.0	52.7	4.0	846	32.9	21.3	4.5	992	30.0	20.0	4.1	809	33.7	13.8	2.5	679	17.0	9.8	2.3	847	24.7	14.6	4.2
Bご飯小	680	33.8	19.5	5.4	969	28.8	52.3	4.0	628	29.6	20.9	4.5	774	26.8	19.6	4.1	591	30.4	13.4	2.5	461	13.8	9.4	2.3	629	21.5	14.2	4.2

いつもご利用いただきまして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	4月12日				4月13日				4月14日				4月15日				4月16日				4月17日				4月18日				4月19日			
曜日	水				木				金				土				日				月				火				水			
朝食	パン もやし・人参のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁				パン コーン・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁				ご飯 ふのり・キャベツの味噌汁				パン ジュリアン野菜スープ ジャム・マーガリン				ご飯 三つ葉・豆腐の味噌汁				パン はんぺん・葱のスープ ジャム・マーガリン			
	ミートボール ほうれん草オムレツ 野菜サラダ 牛乳				さばの塩焼き ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳				チリコンカーン はんぺんフライ 野菜サラダ 牛乳				茄子と豚肉の味噌炒め 玉子焼き 納豆 牛乳				照焼つくね さつま揚げと根菜の合わせ煮 納豆 牛乳				スクランブルエッグ フランクフルト 野菜サラダ 牛乳				肉じゃが ふきと筍の塩金平 納豆 牛乳				チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
ご飯中	674	26.3	26.4	4.5	897	34.9	23.7	2.3	720	21.8	32.2	4.1	1038	30.1	37.9	3.0	657	24.6	29.3	3.5	775	31.5	40.5	4.6	821	24.4	18.4	2.9	690	22.4	30.3	3.6
ご飯小	456	23.0	26.0	4.5	679	31.7	23.3	2.3	502	18.6	31.8	4.1	820	26.8	37.6	3.0	439	21.3	28.9	3.5	557	28.3	40.1	4.6	603	21.1	18.0	2.9	472	19.2	29.9	3.6
昼食	A 札幌 黒醤油ラーメン				A のり弁風丼				A 炒飯				A 豚丼				A 麻婆豆腐丼				A たぬきそば				A 肉サバ 豚肉サラダ丼				A とんこつラーメン			
	ピーマン肉詰めフライ りんごゼリー ご飯				ほうれん草のわさび醤油 黄桃 大根・なめこの味噌汁				春巻 野菜サラダ 中華スープ				温泉玉子 キャベツのおかか和え ごぼう・水菜の味噌汁				ささみしそ巻きフライ 小松菜とかまぼこのわさび醤油 中華コーンスープ				ちくわ天 とろろ 混ぜご飯				ポテトとベーコンのフライ 抹茶ババロア 麩・豆苗の味噌汁				餃子 ぶどうゼリー ご飯			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
ご飯中	880	26.0	20.9	6.9	747	19.6	12.8	5.8	854	17.7	34.1	3.9	812	31.9	23.5	3.4	889	35.4	25.2	5.7	804	23.4	12.4	4.8	1048	30.4	41.2	2.0	839	22.9	18.4	6.6
ご飯小	662	22.7	20.5	6.9	529	16.4	12.4	5.8	636	14.4	33.7	3.9	594	28.6	23.1	3.4	671	32.1	24.8	5.7	586	20.1	12.0	4.8	830	27.2	40.8	2.0	621	19.6	18.0	6.6
夕食	A 鶏肉のピーナッツ焼き				A 豚キムチ				キーマカレー 目玉焼きフライ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 鶏肉の塩麹漬け				A 豚肉の甘辛焼き				A 鶏肉の和風ソース				A ハンバーグ デミソース				A 味噌カツ			
	B タラの麻婆ソース				B ミックスフライ				高野豆腐の玉子とし ナムル ご飯				B さばの竜田揚げ				B 白身魚の香草焼き				B 揚げ豆腐の青椒肉絲かけ				B イカの天ぷらピリ辛ソース				B 白身魚のタルタル焼き			
	金平ごぼう 野菜サラダ ご飯 小松菜・油揚げの味噌汁				高野豆腐の玉子とし ナムル ご飯 若布・葱の味噌汁				福神漬け 牛乳				がんもの煮物 大根サラダ ご飯 しいたけ・玉葱の味噌汁				もやしと若布の中華和え ご飯 キムチ鍋風汁				つきこんときのこのピリ辛炒め 白菜の塩昆布和え ご飯 焙煎のりの味噌汁				筑前煮 ひじきの胡麻マヨサラダ ご飯 ほうれん草・玉葱の味噌汁				大根のキムチ煮 オクラのお浸し ご飯 竹輪・人参の味噌汁			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
Aご飯中	962	40.0	31.1	3.9	777	27.2	15.2	4.2	962	29.6	37.4	2.5	813	30.1	19.4	1.7	826	36.6	18.5	3.5	754	27.7	18.5	2.3	838	21.0	27.5	3.2	982	26.3	28.1	4.5
Aご飯小	744	36.8	30.7	3.9	559	23.9	14.8	4.2	744	26.4	37.0	2.5	595	26.9	19.0	1.7	608	33.4	18.1	3.5	536	24.4	18.1	2.3	620	17.8	27.2	3.2	764	23.1	27.7	4.5
Bご飯中	757	20.1	14.1	4.2	882	22.1	23.3	3.3					933	37.9	31.7	3.6	848	36.7	18.8	4.5	920	28.7	27.3	4.5	1053	29.3	32.0	3.9	785	31.1	18.8	2.4
Bご飯小	539	16.8	13.7	4.2	664	18.9	22.9	3.3					715	34.6	31.3	3.6	630	33.4	18.4	4.5	702	25.4	26.9	4.5	835	26.1	31.6	3.9	567	27.8	18.4	2.4

いつもご利用いただきまして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	4月20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											
曜日	木				金				土				日				月				火				水				木											
朝食	ご飯 大根・大根葉の味噌汁				パン ポテト・レタスのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 お茶漬け又は清まし汁				ご飯 麩・人参の味噌汁				パン 小松菜・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 しめじ・水菜の味噌汁				パン ほうれん草・コーンのカレースープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁											
	白身魚フライ 豆腐ハンバーグ 納豆 牛乳				ベーコンとほうれん草のソテー ミートオムレツ さつま芋サラダ 牛乳				ホッケ焼き 辛子昆布 納豆 牛乳				さばフライ ほうれん草玉子炒め 納豆 牛乳				ジャーマンポテト オムレツ 野菜サラダ 牛乳				肉野菜オイスター炒め 五目巾着 納豆 牛乳				ウインナー ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳				さばの味噌煮 玉子焼き 納豆 牛乳											
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
	ご飯中	878	29.8	20.8	3.2	642	23.9	24.1	5.1	771	29.8	13.7	4.5	918	32.7	25.7	2.4	698	23.3	27.8	5.2	867	27.4	20.1	3.2	734	26.0	36.6	4.4	1087	41.0	39.5	3.5							
ご飯小	660	26.6	20.4	3.2	424	20.7	23.8	5.1	553	26.5	13.3	4.5	700	29.5	25.3	2.4	480	20.1	27.4	5.2	649	24.2	19.7	3.2	516	22.7	36.2	4.4	869	37.7	39.1	3.5								
昼食	A そばろ丼				A チキンピラフ				A 肉ごぼう丼				A クリームシチュー				A カレーうどん				A 新潟 たれカツ丼				A 塩ラーメン				A プルコギ風丼											
	イカツ プリン 若布・玉葱の味噌汁				カレーチーズフライ 野菜サラダ コンソメジュリアン				温泉玉子 ブロッコリーの辛子醤油 キャベツ・揚げ玉の味噌汁				串カツ 野菜サラダ ご飯・パン				イカ天 パイン ご飯				キャベツと山くらげの和え物 ヨーグルト 厚揚げ・人参の味噌汁				シュウマイ みかんゼリー ご飯				温玉 チョコムース 高野豆腐・大根葉の味噌汁											
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	ご飯中	781	16.6	18.3	2.2	803	22.3	24.1	4.3	880	29.1	19.6	5.2	1000	30.0	28.3	3.4	960	25.2	20.2	4.4	1037	31.9	42.2	5.7	815	26.1	14.8	7.3	976	31.8	32.6	3.5							
ご飯小	563	13.4	17.9	2.2	585	19.0	23.8	4.3	662	25.9	19.2	5.2	782	26.7	27.9	3.4	742	21.9	19.8	4.4	819	28.7	41.8	5.7	597	22.9	14.4	7.3	758	28.5	32.2	3.5								
夕食	A グリルチキンジンジャーソース				A ポークハヤシ				A ヒレカツ				A 牛南蛮				A 豚肉の味噌漬				A 豚肉の粗挽きペッパー焼き				A ハンバーグ オニオンソース				4月誕生会											
	B カキフライ				B 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬 牛乳				B 黒い麻婆豆腐				B カレーのみぞれ煮				B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め				B シーフードフライ				B 白身魚の磯辺揚げ				からあげ 焼きそば 五目ご飯 豚汁 野菜サラダ Fポテト プチシュー											
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	Aご飯中	883	32.8	22.8	3.5	1201	52.0	75.4	5.6	913	33.0	24.9	2.5	877	30.3	23.6	3.8	919	31.4	26.7	3.2	905	30.8	21.4	3.2	899	26.0	24.3	4.2	1351	49.6	45.7	3.5							
Aご飯小	665	29.6	22.4	3.5	983	48.7	75.0	5.6	695	29.7	24.5	2.5	659	27.1	23.2	3.8	701	28.2	26.3	3.2	687	27.6	21.0	3.2	681	22.8	23.9	4.2	1133	46.4	45.3	3.5								
Bご飯中	816	16.5	22.8	2.7					834	30.3	19.4	6.5	715	35.4	6.9	4.1	708	24.5	11.4	3.9	926	26.2	26.3	3.0	857	27.9	23.6	2.2												
Bご飯小	598	13.2	22.4	2.7					616	27.0	19.0	6.5	497	32.1	6.5	4.1	490	21.3	11.0	3.9	708	22.9	25.9	3.0	639	24.6	23.2	2.2												

いつもご利用いただきまして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	4月28日				4月29日				4月30日			
曜日	金				土				日			
朝食	パン ベーコン・ポテトのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁				ご飯 三つ葉・豆腐の味噌汁			
	マカロニミート かにかま玉子ロール パンプキンサラダ 牛乳				にしんの甘露煮 白菜の松前和え 納豆 牛乳				サーモンフライ 鶏そぼろ 納豆 牛乳			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
ご飯中	756	27.1	27.2	4.8	812	79.4	17.2	2.3	956	32.5	23.5	2.4
ご飯小	538	23.9	26.8	4.8	594	76.1	16.8	2.3	738	29.3	23.1	2.4
昼食	A 焼うどん				A 牛丼				A 鶏肉きんぴら丼			
	メンチカツ 野菜サラダ ご飯 コーン・玉葱のスープ				温泉玉子 小松菜の胡麻和え 水菜・油揚げの味噌汁				ブロッコリーのピーナッツ和え みかん缶 ふのり・玉葱の味噌汁			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
ご飯中	905	23.0	23.7	3.9	832	33.8	22.3	3.9	834	24.5	14.6	3.6
ご飯小	687	19.8	23.4	3.9	614	30.5	21.9	3.9	616	21.3	14.2	3.6
夕食	ボークカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳 				A 餃子				A 豚天 おろしポン酢			
					B 四川風麻婆豆腐				B さわらの胡麻照り焼き			
					筍の中華炒め キムチ ご飯 若布スープ				長芋とオクラの青しそ風味 ご飯 ちゃんこ鍋風汁			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
Aご飯中	1017	28.3	36.2	3.9	804	19.5	18.4	3.0	1091	37.2	41.0	2.8
Aご飯小	799	25.0	35.8	3.9	586	16.2	18.0	3.0	873	34.0	40.6	2.8
Bご飯中					825	27.0	24.9	4.2	862	37.5	17.8	3.6
Bご飯小					607	23.8	24.5	4.2	644	34.3	17.4	3.6

いつもご利用いただきまして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。