



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

朝食	パン キャベツ・水菜のスープ チキンナゲット ごぼうのマカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 はんぺん・小松菜の味噌汁 ハンバーグ ほうれん草と人参のソテー 納豆 牛乳	パン ベーコン・玉葱のスープ ハム野菜炒め いんげんとお豆のサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 お茶漬け又は清まし汁 さばの塩焼き 辛子昆布 納豆 牛乳	ご飯 大根・油揚げの味噌汁 野菜のスクランブルエッグ 十品目のうま煮 納豆 牛乳	パン ハム・もやしのスープ ゆで卵 チーズはんぺんフライ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁 鶏すき煮 ピーマンのおかか和え 納豆 牛乳	パン ポテト・レタスのスープ カレー味野菜のスクランブルエッグ ウィンナー 野菜サラダ 牛乳
----	------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

栄養価	E 531 P 20.7 F 21.8 C 64.0 S 3.3	E 698 P 26.7 F 21.4 C 102.7 S 3.9	E 486 P 18.2 F 20.4 C 60.4 S 3.6	E 665 P 24.2 F 22.3 C 93.9 S 2.6	E 711 P 26.8 F 23.6 C 99.7 S 3.3	E 585 P 24.1 F 27.1 C 59.7 S 3.1	E 918 P 45.5 F 31.7 C 116.2 S 6.0	E 591 P 24.3 F 30.3 C 55.3 S 3.5
ご飯中	E 479 P 19.2 F 20.7 C 54.9 S 3.1	E 620 P 25.5 F 21.3 C 84.2 S 3.9	E 434 P 16.7 F 19.3 C 51.3 S 3.4	E 587 P 23.0 F 22.2 C 75.4 S 2.6	E 633 P 25.6 F 23.5 C 81.2 S 3.3	E 533 P 22.6 F 26.0 C 50.6 S 2.9	E 840 P 44.3 F 31.6 C 97.7 S 6.0	E 539 P 22.8 F 29.2 C 46.2 S 3.3
ご飯小	kcal 479 g 19.2 g 20.7 g 54.9 g 3.1	kcal 620 g 25.5 g 21.3 g 84.2 g 3.9	kcal 434 g 16.7 g 19.3 g 51.3 g 3.4	kcal 587 g 23.0 g 22.2 g 75.4 g 2.6	kcal 633 g 25.6 g 23.5 g 81.2 g 3.3	kcal 533 g 22.6 g 26.0 g 50.6 g 2.9	kcal 840 g 44.3 g 31.6 g 97.7 g 6.0	kcal 539 g 22.8 g 29.2 g 46.2 g 3.3

昼食	△ とんこつラーメン 焼売 オレンジ ご飯	△ のり弁風丼 菜の花のお浸し いちごゼリー もすく・葱の味噌汁	△ ミートソースパグティ 玉子サラダフライ 野菜サラダ コンソメジュリアン ご飯・パン	△ 炒飯 春巻 野菜サラダ わかめスープ	△ 親子丼 ハムとキャベツの胡麻マヨネーズ ぶどうゼリー 豆苗・玉葱の味噌汁	△ きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 青りんごゼリー 混ぜご飯	△ 塩豚丼 キャベツのゆかり和え プリン 高野豆腐・わかめの味噌汁	△ 醤油ラーメン 餃子 蒟蒻オレンジゼリー ご飯
----	-----------------------------------	----------------------------------------------	------------------------------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------------------------	-------------------------------------------	-----------------------------------------------	--------------------------------------

栄養価	E 819 P 29.2 F 14.6 C 140.2 S 9.7	E 728 P 19.4 F 17.8 C 124.9 S 5.4	E 919 P 21.8 F 26.0 C 148.5 S 5.0	E 793 P 18.9 F 23.8 C 129.3 S 4.9	E 857 P 31.8 F 23.4 C 130.1 S 5.3	E 820 P 20.2 F 8.1 C 162.2 S 7.6	E 741 P 20.5 F 25.7 C 111.4 S 4.9	E 853 P 26.7 F 12.7 C 155.6 S 8.1
ご飯大	kcal 819 g 29.2 g 14.6 g 140.2 g 9.7	kcal 728 g 19.4 g 17.8 g 124.9 g 5.4	kcal 919 g 21.8 g 26.0 g 148.5 g 5.0	kcal 793 g 18.9 g 23.8 g 129.3 g 4.9	kcal 857 g 31.8 g 23.4 g 130.1 g 5.3	kcal 820 g 20.2 g 8.1 g 162.2 g 7.6	kcal 741 g 20.5 g 25.7 g 111.4 g 4.9	kcal 853 g 26.7 g 12.7 g 155.6 g 8.1

夕食	△ 鶏肉の胡麻風味焼き ミックスフライ △共通メニュー ひじき煮 キャベツと人参の辛子醤油 ご飯 にら・玉子の味噌汁	△ 豚肉のねぎ塩焼き 照り煮チキン △共通メニュー おでん煮 白菜の塩昆布和え ご飯 麩・三つ葉の味噌汁	△ チキンカレー B △共通メニュー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	△ 鶏の唐揚げ B △共通メニュー 大豆の甘辛絡め 野菜サラダ ご飯 心のり・白菜の味噌汁	△ 鶏肉のヤンニンソースかけ B △共通メニュー カレーの揚げだし ピーマンの三色マリネ ご飯 キムチ鶏風汁	△ ハンバーグ デミグラスソース B △共通メニュー 和風マーボ豆腐 切干大根のきんぴら 茄子のみぞれ和え ご飯 竹輪・玉葱の味噌汁	△ とんかつ B △共通メニュー さばの味噌煮 五目豆 おくらとえのきのお浸し ご飯 豆腐・水菜の味噌汁	△ 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース B △共通メニュー たらざんぎ あんかけ豆腐 コボウと人参のわさび醤油 ご飯 なめこ・玉葱の味噌汁
----	---------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

栄養価	E 849 P 35.2 F 23.3 C 128.4 S 4.0	E 959 P 26.6 F 34.1 C 138.9 S 5.5	E 974 P 28.9 F 37.1 C 136.1 S 4.2	E 953 P 37.4 F 27.0 C 145.2 S 4.1	E 1,116 P 50.7 F 36.4 C 151.2 S 5.7	E 960 P 24.4 F 29.4 C 154.1 S 5.7	E 930 P 24.0 F 25.4 C 157.0 S 4.2	E 949 P 41.1 F 26.5 C 140.5 S 5.0
Aご飯大	E 693 P 32.7 F 23.0 C 91.3 S 4.0	E 803 P 24.1 F 33.8 C 101.8 S 5.5	E 974 P 28.9 F 37.1 C 136.1 S 4.2	E 797 P 34.9 F 26.7 C 108.1 S 4.1	E 960 P 48.2 F 36.1 C 114.1 S 5.7	E 804 P 21.9 F 29.1 C 117.0 S 5.7	E 774 P 21.5 F 25.1 C 119.9 S 4.2	E 793 P 38.6 F 26.2 C 103.4 S 5.0
Bご飯大	E 879 P 22.4 F 23.2 C 149.6 S 4.0	E 874 P 34.2 F 19.9 C 141.9 S 5.4	E 391 P 16.0 F 21.6 C 33.1 S 1.6	E 854 P 28.8 F 16.7 C 154.2 S 4.8	E 847 P 36.8 F 15.2 C 144.9 S 4.6	E 892 P 26.3 F 26.6 C 142.1 S 5.8	E 918 P 21.9 F 23.8 C 159.4 S 4.5	E 802 P 28.0 F 12.4 C 146.4 S 4.7
Bご飯中	E 723 P 19.9 F 22.9 C 112.5 S 4.0	E 718 P 31.7 F 19.6 C 104.8 S 5.4	E 391 P 16.0 F 21.6 C 33.1 S 1.6	E 698 P 26.3 F 16.4 C 117.1 S 4.8	E 691 P 34.3 F 14.9 C 107.8 S 4.6	E 736 P 23.8 F 26.3 C 105.0 S 5.8	E 762 P 19.4 F 23.5 C 122.3 S 4.5	E 646 P 25.5 F 12.1 C 109.3 S 4.7
ご飯小	kcal 723 g 19.9 g 22.9 g 112.5 g 4.0	kcal 718 g 31.7 g 19.6 g 104.8 g 5.4	kcal 391 g 16.0 g 21.6 g 33.1 g 1.6	kcal 698 g 26.3 g 16.4 g 117.1 g 4.8	kcal 691 g 34.3 g 14.9 g 107.8 g 4.6	kcal 736 g 23.8 g 26.3 g 105.0 g 5.8	kcal 762 g 19.4 g 23.5 g 122.3 g 4.5	kcal 646 g 25.5 g 12.1 g 109.3 g 4.7

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	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	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)

朝食	ご飯 白菜・しめじの味噌汁 肉団子の旨煮 コーンじゃがバター風味 納豆 牛乳	パン 小松菜・玉葱のスープ ほうれん草とマカロニのクリーム煮 ブロッコリーのナッツ和え 野菜サラダ 牛乳	ご飯 キャベツ・心の味噌汁 厚揚げのそぼろあん ひじきと切干の青じそ和え 納豆 牛乳	ご飯 大根・大根葉の味噌汁 プレーンオムレツ カニカマと蓮根のサラダ 納豆 牛乳	パン キャベツ・人参のスープ チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 大根・なめこの味噌汁 一口つねの照り焼き 野菜と油揚げのごま和え 納豆 牛乳	パン コーン・小松菜のスープ きこのスクランブルエッグ ハムとキャベツの胡麻マヨネーズ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 キャベツ・油揚げの味噌汁 厚揚げと野菜の生姜煮 ピーマンのじゃこ和え 納豆 牛乳
	栄養価 ご飯中 510 19.0 17.4 71.6 3.2 kcal g g g g	栄養価 ご飯中 413 17.2 16.6 50.7 3.3 kcal g g g g	栄養価 ご飯中 523 23.8 19.1 66.3 3.7 kcal g g g g	栄養価 ご飯中 470 16.9 18.3 60.7 2.7 kcal g g g g	栄養価 ご飯中 432 17.5 20.0 46.7 3.0 kcal g g g g	栄養価 ご飯中 690 24.2 21.4 102.7 3.2 kcal g g g g	栄養価 ご飯中 610 21.8 33.0 56.3 3.6 kcal g g g g	栄養価 ご飯中 505 18.7 30.9 38.0 3.2 kcal g g g g

昼食	△ チキンソースかつ丼 ピーマンの中華和え パナナ 小松菜・油揚げの味噌汁	△ ナポリタン ハムポテトサラダフライ 野菜サラダ コーン・水菜のスープ ご飯・パン	△ 豚肉の生姜焼き丼 蓮根といんげんの胡麻マヨネーズ バイン缶 玉葱・椎茸の味噌汁	△ 鶏肉きんぴら丼 キャベツのわさび和え りんごゼリー 厚揚げ・チンゲン菜の味噌汁	△ たぬきうどん 味噌汁 △ シシリアンライス コロッケ 黄桃缶 混ぜご飯	△ 札幌味噌ラーメン たこ焼き 蒟蒻ピーチゼリー ご飯	△ ビビンバ丼 温泉玉子 菜の花の酢の物 白菜・揚げ玉の味噌汁
	栄養価 ご飯大 761 17.9 19.2 132.5 4.9 kcal g g g g	栄養価 ご飯大 1,080 25.6 37.1 159.8 4.4 kcal g g g g	栄養価 ご飯大 760 21.0 24.4 119.7 3.6 kcal g g g g	栄養価 ご飯大 826 22.0 14.7 153.0 4.0 kcal g g g g	栄養価 ご飯大 707 16.4 7.0 143.7 6.9 kcal g g g g	栄養価 ご飯大 917 18.9 27.2 155.3 6.5 kcal g g g g	栄養価 ご飯大 967 29.0 22.6 159.8 10.8 kcal g g g g

夕食	△ ケイジャンチキン 回鍋肉 AB共通メニュー かぼちゃのそぼろあん 大根ときゅうりのキムチ和え ご飯 焙煎のりの味噌汁	△ キーマカレー 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ AB共通メニュー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	△ ポークソテーオニオンソース 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ AB共通メニュー 里芋の野菜あんかけ 野菜サラダ ご飯 ごぼう・人参の味噌汁	△ 豚キムチ 白身魚のフリット ジンジャーソース AB共通メニュー 小松菜のお浸し ご飯 けんちん汁	△ チキンカツデミタソース 厚揚げの肉野菜あんかけ AB共通メニュー 根菜の煮物 大根サラダ ご飯 えのき・ほうれん草の味噌汁	△ 豚肉の南蛮焼き アジフライ AB共通メニュー ビリ辛こんにゃく 切干とごぼうのマヨボンだれ ご飯 豆苗・はんぺんの味噌汁	△ グリルチキン チリソース ミックスフライ AB共通メニュー 五目きんぴら 白菜のお浸し ご飯 豆腐・わかめの味噌汁	イベント 5月誕生日会 チーズハンバーグ のりときのこのペロンチーノ フライドポテト 野菜サラダ ツナと枝豆の洋風炊き込みご飯 コーンスープ プチシュー
	栄養価 A: 866 37.5 20.5 138.9 4.8 B: 710 35.0 20.2 101.8 4.8 C: 863 27.4 17.2 156.5 6.3 D: 707 24.9 16.9 119.4 6.3 kcal g g g g	栄養価 A: 862 24.6 34.6 117.1 2.8 B: 251 10.4 16.1 16.2 0.5 C: 251 10.4 16.1 16.2 0.5 kcal g g g g	栄養価 A: 853 26.9 17.3 150.9 4.3 B: 697 24.4 17.0 113.8 4.3 C: 945 28.7 25.6 154.2 4.8 D: 789 26.2 25.3 117.1 4.8 kcal g g g g	栄養価 A: 846 29.8 23.1 135.5 4.0 B: 690 27.3 22.8 98.4 4.0 C: 846 26.9 20.3 142.8 4.0 D: 690 24.4 20.0 105.7 4.0 kcal g g g g	栄養価 A: 816 19.5 15.6 154.0 3.5 B: 660 17.0 15.3 116.9 3.5 C: 954 28.7 31.3 144.2 5.0 D: 798 26.2 31.0 107.1 5.0 kcal g g g g	栄養価 A: 915 26.1 28.2 143.7 5.4 B: 825 23.4 16.5 148.2 4.4 C: 669 20.9 16.2 111.1 4.4 kcal g g g g	栄養価 A: 996 38.2 25.3 159.0 4.6 B: 840 35.7 25.0 121.9 4.6 C: 1,044 23.9 35.0 162.2 5.0 D: 888 21.4 34.7 125.1 5.0 kcal g g g g	栄養価 A: 817 26.2 32.7 106.5 6.1 B: 686 23.2 29.6 83.1 5.8 C: 1,232 24.8 54.4 160.4 6.8 D: 1,101 21.8 51.3 137.0 6.5 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。

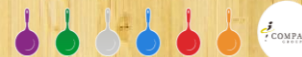
日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
曜日	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)

朝食	パン ハム・チンゲン菜のスープ 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 お茶漬け又は清まし汁 ホッケの塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳	ご飯 もやし・人参の味噌汁 シュウマイ ハム野菜炒め 納豆 牛乳	パン 玉葱・ほうれん草のスープ ウィンナー マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 清まし汁 照焼き肉団子 ひじきの胡麻マヨサラダ 納豆 牛乳	パン 人参・水菜のスープ かにかま玉子ロール キャベツとハムのコンソメソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯 麩・葱の味噌汁 ピーマン肉詰めフライ 小松菜のおかか和え 納豆 牛乳	パン チンゲン菜・コーンのスープ ブレンオムレツ ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳
	栄養価 A C B C	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
	482 19.3 15.9 66.2 3.5	602 28.0 13.5 94.9 2.5	747 27.1 20.9 114.7 3.8	568 22.3 26.6 60.9 3.7	752 23.3 28.2 104.8 3.2	488 22.2 19.4 55.9 3.3	668 23.1 19.4 103.5 2.8	451 16.3 16.8 58.9 3.0

昼食	A 焼きうどん 串カツ 野菜サラダ しめじ・わかめの味噌汁 ご飯	A カニ風味ピラフ かぼちゃ挽肉フライ 野菜サラダ 中華スープ	A 麻婆豆腐飯 切干大根の中華和え みかん缶 はんぺん・葱の味噌汁	A カレーうどん ちくわ天 フルーチェ ミックスオレンジ ご飯	A 肉豆腐丼 小松菜のナムル ヨーグルト えのき・厚揚げの味噌汁	A とんこつ醤油らーめん 揚げ餃子 杏仁フルーツ ご飯	A そぼろ丼 ハムとブロッコリーのマリネ ヤクルト 大根・油揚げの味噌汁	A ツナと水菜の和風スパゲティ コーンたっぷりフライ 野菜サラダ キャベツ・人参のスープ ご飯・パン
	栄養価 A C B C	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
	938 26.9 22.8 155.3 7.5	810 20.9 19.8 141.8 4.7	761 24.8 18.5 127.5 6.4	1,060 23.3 32.5 165.2 8.3	1,035 39.2 33.0 147.9 7.4	963 28.6 24.5 154.9 8.1	643 21.8 10.8 116.2 3.3	926 28.6 22.6 151.6 5.0

夕食	A ビーフカレー	A 鶏の唐揚げ	A ポークチャップ	A チキンソテー メキシカンソース	A ポークソテーBBQソース	A 味噌とんかつ	A 豚肉の粗挽きペッパー焼き	A ポークカレー
	B さばの照り焼き	B 牛肉とごぼうのマスタードソース炒め	B コロッケとチキンカツ	B 白身魚のフリット レモンおろし醤油	B 鶏肉団子の野菜あんかけ	B たららの塩麴フリット	B メンチカツ	B 野菜サラダ
	AB共通メニュー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬 牛乳	AB共通メニュー そぼろ肉じゃが オクラの辛子醤油 ご飯 ひき・油揚げの味噌汁	AB共通メニュー 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ご飯 豚汁	AB共通メニュー がんもの煮物 海藻のわさび和え ご飯 小松菜・人参の味噌汁	AB共通メニュー 大根のそぼろあん もやしとニラの香味だれ和え ご飯 白菜・なめこの味噌汁	AB共通メニュー はすのきんぴら 白菜と人参のピリ辛和え ご飯 もすく・葱の味噌汁	AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 キュウリの中華和え ご飯 玉子・玉葱の味噌汁	AB共通メニュー 野菜サラダ 福神漬 牛乳
栄養価 A C B C	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	
869 23.5 35.1 120.4 3.2	976 32.5 25.1 161.6 4.3	944 32.3 28.4 142.7 4.3	855 27.0 20.9 143.6 5.2	1,121 34.6 34.5 168.8 7.5	1,129 22.6 38.9 174.9 6.4	867 29.6 22.1 141.6 4.7	1,068 29.6 37.1 160.5 3.5	

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
 *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。



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	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)

朝食	ご飯 大根・しめじの味噌汁 白身魚フライ ふきと湯菜の含め煮 納豆 牛乳	ご飯 キャベツ・はんぺんの味噌汁 炒り玉子 インゲンの胡麻マヨ和え 納豆 牛乳	パン カレースープ プレーンオムレツ ウィナーと野菜のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯 小松菜・油揚げの味噌汁 豆腐ハンバーグ キャベツ・ツナコーン炒め 納豆 牛乳	パン はんぺん・葱のスープ 野菜のスクランブルエッグ ごぼうのマカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 わかめ・葱の味噌汁 厚揚げと鶏肉の塩炒め 白菜のお浸し 納豆 牛乳	パン ベーコン・ポテトのスープ チキンナゲット ほうれん草とコーンのソテー 野菜サラダ 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
	ご飯中	751 29.6 23.4 107.8 4.6	738 24.4 29.0 97.0 2.9	556 20.0 27.3 58.9 2.8	695 24.2 21.4 104.7 3.2	545 21.8 24.2 59.9 3.3	658 27.2 19.1 98.3 3.5

昼食	△ ブルコギ丼 蒸し鶏とときのこのパンパンソース 白桃缶 わか玉スープ	△ チキンクリームシチュー カレーチーズフライ 野菜サラダ ご飯・パン	△ 鶏南蛮うどん オクラおろし和え フルーチェ ミックスベリー 混ぜご飯	△ 新湯 たれかつ丼 白菜のわさび醤油 はちみつレモンゼリー ごぼう・人参の味噌汁	△ 塩ラーメン ささみしそ巻きフライ みかんゼリー ご飯	△ 韓国風鶏唐揚げ丼 チンゲン菜とワカメのチョレギ風 コーヒーゼリー もやし・椎茸の味噌汁	△ 明太子と高菜の博多風スバゲティ ベーコンフライ 野菜サラダ コンソメジュリアン ご飯・パン
	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
	ご飯大	735 18.8 23.4 115.3 2.7	585 18.9 33.5 53.3 4.4	815 26.0 14.9 143.6 6.7	828 22.3 21.6 136.9 5.5	930 28.1 21.5 153.2 8.7	948 26.2 24.0 162.2 4.3

夕食	△ ヒレカツ 鶏肉のパン粉焼き カレー風味 AB共通メニュー ひじきと大豆の煮物 大根とツナのおかか和え ご飯 心のり・葱の味噌汁	△ チキンソテー 和風きのこソース B マグロカツ AB共通メニュー もやしのナムル ご飯 ちゃんこ鍋風汁	△ 豚肉の生姜焼き B シーフードミックスフライ AB共通メニュー つきこんときのこのピリ辛炒め ブロccoliの和風マスタード和え ご飯 わかめ・葱の味噌汁	△ ハンバーグ ジンジャーソース 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 大根の梅和え ご飯 豆腐・玉子の味噌汁	△ 豚焼肉ともやしのねぎソース B さば南蛮 AB共通メニュー 切干大根の炒め煮 小松菜とツナの香味浸し ご飯 豆腐・葱の味噌汁	△ 鶏肉の味噌漬け B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き AB共通メニュー じゃが芋の甘辛炒め 野菜サラダ ご飯 大根・人参の味噌汁	△ チキンカレー B AB共通メニュー 目玉焼きフライ 野菜サラダ 福神漬け 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	
	Aご飯大	881 28.4 16.7 159.2 6.5	1,090 52.3 38.6 137.6 5.4	911 25.4 32.6 134.9 4.8	886 27.5 16.5 161.3 6.6	851 33.1 18.4 142.0 5.2	907 34.5 21.4 148.7 5.1	908 26.8 36.3 122.6 3.2
	Bご飯大	725 25.9 16.4 122.1 6.5	934 49.8 38.3 100.5 5.4	755 22.9 32.3 97.8 4.8	730 25.0 16.2 124.2 6.6	695 30.6 18.1 104.9 5.2	751 32.0 21.1 111.6 5.1	908 26.8 36.3 122.6 3.2

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。