

Weekly Menu



日	4月6日 (土)	4月7日 (日)	4月8日 (月)	4月9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)	4月13日 (土)
曜日								
朝食	開寮日	ご飯 大根・油揚げの味噌汁 シュウマイ 野菜炒め 納豆 牛乳	パン ポテト・水菜のスープ ミックススクランブル カリフラワーの胡麻風味 野菜サラダ 牛乳	ご飯 はんぺん・小松菜の味噌汁 さばの塩焼き 厚焼玉子 納豆 牛乳	パン ハム・もやしのスープ チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 チンゲン菜・厚揚げの味噌汁 照焼き肉団子 十品目のうま煮 納豆 牛乳	パン ベーコン・玉葱のスープ ほうれん草オムレツ キャベツ・ツナコーン炒め 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 辛子昆布 納豆 牛乳
栄養価 ご飯中		E 917 P 34.1 F 33.0 C 124.1 S 6.4	E 529 P 22.2 F 22.2 C 60.1 S 3.5	E 872 P 36.3 F 37.5 C 95.4 S 2.9	E 594 P 21.1 F 27.0 C 67.6 S 3.4	E 741 P 27.5 F 22.9 C 108.1 S 3.8	E 492 P 19.5 F 20.2 C 60.2 S 3.3	E 602 P 28.0 F 13.5 C 94.9 S 2.5
ご飯小		839 32.9 32.9 105.6 6.4	477 20.7 21.1 51.0 3.3	794 35.1 37.4 76.9 2.9	542 19.6 25.9 58.5 3.2	663 26.3 22.8 89.6 3.8	440 18.0 19.1 51.1 3.1	524 26.8 13.4 76.4 2.5
		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	開寮日	チキンカレー ヒレカツ エビフライ 野菜サラダ ジュース デザート	A きつねうどん イカ天 青りんごゼリー 混ぜご飯	A 塩豚丼 蒸し鶏のコールスローサラダ ヨーグルト もすく・葱の味噌汁	A 醤油ラーメン 餃子 ぶどうゼリー ご飯	A のり弁風丼 小松菜の辛子醤油 コーヒゼリー キャベツ・人参の味噌汁	A ナポリタン ハムポテトサラダフライ 野菜サラダ 若布・水菜のスープ ご飯・パン	A 麻婆豆腐飯 焼売 みかん缶 大根・しめじの味噌汁
栄養価 ご飯大		E 903 P 27.3 F 29.6 C 136.8 S 3.5	E 822 P 22.3 F 10.7 C 155.6 S 6.9	E 938 P 25.1 F 45.3 C 112.1 S 5.4	E 864 P 25.1 F 11.9 C 161.3 S 8.9	E 742 P 19.6 F 18.8 C 127.7 S 6.1	E 1,088 P 26.0 F 37.2 C 161.3 S 5.8	E 746 P 26.8 F 19.2 C 119.5 S 5.7
		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
夕食	A 豚肉の生姜焼き B 白身魚の磯辺揚げ AB共通メニュー 五目きんぴら もやしのナムル ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁	A 鶏肉の味噌漬け B たららの麻婆ソース AB共通メニュー チンゲン菜とワカメのチョレギ風 ご飯 ちゃんご鍋風汁	A 豚肉の南蛮焼き B カニクリームコロッケ AB共通メニュー おでん煮 おくらのお浸し ご飯 白菜・ふのりの味噌汁	A チキンカツ胡麻ソース B きんぴら焼肉 AB共通メニュー あんかけ豆腐 茄子のみぞれ和え ご飯 にら・玉子の味噌汁	A ハンバーグ デミグラスソース B シーフードフライ AB共通メニュー ひじき煮 野菜サラダ ご飯 麩・三ツ葉の味噌汁	A ケイジャンチキン B 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 蒸し鶏と胡瓜の梅和え ご飯 豆苗・玉葱の味噌汁	A キーマカレー B AB共通メニュー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	A ポークソテー 粗挽きジンジャーソース B 酢鶏 AB共通メニュー 五目豆 大根サラダ ご飯 小松菜・油揚げの味噌汁
栄養価	E 968 P 27.0 F 35.6 C 139.9 S 4.7	E 989 P 44.8 F 31.2 C 137.5 S 5.7	E 902 P 29.2 F 23.3 C 146.4 S 6.5	E 970 P 27.7 F 29.2 C 152.9 S 5.9	E 879 P 25.5 F 21.9 C 150.3 S 4.8	E 850 P 35.7 F 18.2 C 141.6 S 5.7	E 1,026 P 39.0 F 45.2 C 119.5 S 3.7	E 923 P 31.5 F 28.0 C 139.3 S 3.9
Aに飯大	812 24.5 35.3 102.8 4.7	833 42.3 30.9 100.4 5.7	746 26.7 23.0 109.3 6.5	814 25.2 28.9 115.8 5.9	723 23.0 21.6 113.2 4.8	694 33.2 17.9 104.5 5.7	1,024 38.9 45.2 118.9 3.5	767 29.0 27.7 102.2 3.9
Bに飯大	951 29.6 29.8 144.7 3.9	966 38.0 29.0 140.8 5.8	1,131 21.7 39.3 174.9 6.4	983 32.9 29.1 153.0 6.2	909 24.7 24.8 151.8 3.8	963 29.8 25.7 156.7 6.5	775 42.4 49.9 38.2 2.8	1,072 31.1 32.5 169.2 4.7
Bに飯中	795 27.1 29.5 107.6 3.9	810 35.5 28.7 103.7 5.8	975 19.2 39.0 137.8 6.4	827 30.4 28.8 115.9 6.2	753 22.2 24.5 114.7 3.8	807 27.3 25.4 119.6 6.5	773 42.3 49.9 37.6 2.6	916 28.6 32.2 132.1 4.7
	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、糖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。

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	4月20日	4月21日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)

朝食	ごはん 水菜・豆腐の味噌汁 かにかま玉子ロール 白菜と油揚げのさっと煮 納豆 牛乳	パン もやし・人参のスープ コーンスクランブル ほうれん草とマカロニのクリーム煮 野菜サラダ 牛乳	ごはん キャベツ・ふのりの味噌汁 鶏すき煮 小松菜のおかか和え 納豆 牛乳	パン ポテト・レタスのスープ ウインナー マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	ごはん 清まし汁 豆腐ハンバーグ 筍の土佐煮 納豆 牛乳	パン カレースープ チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ごはん 白菜・揚げ玉の味噌汁 一口つくねの照り焼き ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳	ごはん 大根・大根葉の味噌汁 洋風おでん煮 厚焼玉子 納豆 牛乳
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	ごはん中	ごはん中	ごはん中	ごはん中	ごはん中	ごはん中	ごはん中	ごはん中
	ごはん小	ごはん小	ごはん小	ごはん小	ごはん小	ごはん小	ごはん小	ごはん小
	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal

昼食	A 鶏肉きんぴら丼 キャベツと山くらげのピリ辛和え 黄桃缶 竹輪・玉葱の味噌汁	A たぬきうどん コロッケ フルーチェ 混ぜごはん	A ハンバーグ丼 蒸し鶏ときのこのパンパンソース 蒟蒻オレンジゼリー 厚揚げ・チンゲン菜の味噌汁	A 塩ラーメン 揚げ餃子 杏仁フルーツ ご飯	A チキンソースかつ丼 カリフラワーときゅうりのピクルス いちごゼリー なめこ・葱の味噌汁	A ミートソーススパゲティ 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	A ベーコンピラフ カレーチーズフライ 野菜サラダ わか玉スープ	A 牛丼 温泉玉子 小松菜のナムル キャベツ・えのきの味噌汁
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	ごはん大	ごはん大	ごはん大	ごはん大	ごはん大	ごはん大	ごはん大	ごはん大
	ごはん中	ごはん中	ごはん中	ごはん中	ごはん中	ごはん中	ごはん中	ごはん中
	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal

夕食	A 鶏肉の照焼ソース 白身魚のフリット レモンおろし醤油 AB共通メニュー 菜の花のお浸し ご飯 キムチ鍋風汁	A とんかつ マスのタルタル焼き AB共通メニュー 切干大根 めかぶおくら ご飯 若布・高野豆腐の味噌汁	A 豚肉の粗挽きペッパー焼き 揚げサバのおろし和え AB共通メニュー ツナじゃが 海藻のわさび和え ご飯 玉葱・椎茸の味噌汁	A 鶏肉のピーナッツ焼き 白身魚の細切り野菜 甘酢あんかけ AB共通メニュー がんもの煮物 野菜サラダ ご飯 焙煎のりの味噌汁	4月誕生日会メニュー 鶏の唐揚げ 焼きそば フライドポテト 野菜サラダ 五目ご飯 豚汁 ブチシュー	A ハヤシライス マグロカツ AB共通メニュー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	A グリルチキン サルサソース マグロカツ AB共通メニュー 大根のキムチ煮 ごぼうの胡麻マヨネーズ ご飯 もやし・ほうれん草の味噌汁	A 豚肉の塩麹漬け ミックスフライ AB共通メニュー いんげんのピーナッツ和え ご飯 けんちん汁
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	Aのご飯大	Aのご飯大	Aのご飯大	Aのご飯大	Aのご飯大	Aのご飯大	Aのご飯大	Aのご飯大
	Bのご飯大	Bのご飯大	Bのご飯大	Bのご飯大	Bのご飯大	Bのご飯大	Bのご飯大	Bのご飯大
	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal

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。



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	4月29日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)
朝食	パン キャベツ・人参のスープ コーンスクランブル ツナとペンのトマトソース 野菜サラダ 牛乳	ご飯 白菜・人参の味噌汁 肉じゃが キャベツの塩昆布和え 納豆 牛乳	パン 小松菜・玉葱のスープ フランクフルト スパゲッティサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 高野豆腐・しめじの味噌汁 厚揚げと鶏肉の塩炒め 大根の香味和え 納豆 牛乳	パン ハム・水菜のスープ 肉団子のクリーム煮 ブロッコリーのナッツ和え 野菜サラダ 牛乳	ご飯 お茶漬け又は清まし汁 さけの塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳	ご飯 ほうれん草・葱の味噌汁 根菜鶏つくねハンバーグ ひじきの胡麻マヨサラダ 納豆 牛乳	パン ベーコン・ポテトのスープ スクランブルエッグ ウインナーと野菜のケチャップ炒め 野菜サラダ 牛乳
	E P F C S 617 20.3 30.6 66.2 4.2	E P F C S 795 28.6 21.1 127.9 5.3	E P F C S 942 34.0 37.3 122.7 4.5	E P F C S 698 27.3 19.5 107.4 4.4	E P F C S 628 23.9 28.3 71.3 4.7	E P F C S 609 27.8 14.3 93.8 2.5	E P F C S 734 25.5 25.4 104.9 3.8	E P F C S 679 30.7 36.2 58.6 3.8
	ご飯中 512 17.2 28.5 47.9 3.8	639 26.1 20.8 90.8 5.3	837 30.9 35.2 104.4 4.1	542 24.8 19.2 70.3 4.4	523 20.8 26.2 53.0 4.3	453 25.3 14.0 56.7 2.5	578 23.0 25.1 67.8 3.8	574 27.6 34.1 40.3 3.4
	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	△ カレーうどん ちくわ天 蒟蒻ピーチゼリー ご飯	 新湯 たれかつ丼 ピーマンの三色マリネ みかんゼリー 水菜・ごぼうの味噌汁 ご飯	△ 味噌ラーメン 春巻 りんごゼリー ご飯	△ キンパ風丼 キャベツのわさび和え プリン 豆腐・麩の味噌汁 ご飯	△ 焼きうどん 串カツ 野菜サラダ 大根・なめこの味噌汁 ご飯	△ 肉ごぼう丼 蒸し鶏と大根の辛子醬油 バイン缶 小松菜・厚揚げの味噌汁 ご飯・パン	△ チキンクリームシチュー コーンフライ 野菜サラダ ご飯・パン	△ 肉うどん なめ茸おろし フルーチェ 混ぜご飯
	E P F C S 1,065 22.3 31.4 169.6 8.1	E P F C S 959 23.4 21.4 169.7 6.1	E P F C S 1,030 32.9 24.9 165.3 11.8	E P F C S 881 23.1 27.1 140.9 4.7	E P F C S 934 26.4 22.1 156.0 7.4	E P F C S 809 26.4 14.5 148.7 5.1	E P F C S 738 23.3 18.6 123.6 3.9	E P F C S 812 26.5 12.7 146.8 7.6
	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	△ 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース B 和風マーボ豆腐 AB共通メニュー ビリ辛こんにゃく 豆サラダ ご飯 もすく・チンゲン菜の味噌汁	△ ハンバーグ ペッパーソース B アジフライ AB共通メニュー 高野豆腐の玉子とし 野菜サラダ ご飯 ふき・油揚げの味噌汁	△ 豚肉のねぎ塩焼き B さばの漬け焼き AB共通メニュー ポテトのそぼろあん ほうれん草のお浸し ご飯 はんぺん・わかめの味噌汁	△ チキンソテー 和風きのこソース B ホタテクリームコロッケ AB共通メニュー 里芋の野菜あんかけ 青梗菜ともやしの中華和え ご飯 玉葱・玉子の味噌汁	△ ボークカレー B AB共通メニュー メンチカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	△ B 四川麻婆豆腐 AB共通メニュー 筍の中華炒め キムチ ご飯 わかめスープ	△ 豚肉のわさび醬油 B チキンカツとエビカツ AB共通メニュー 長芋とオクラの青じそ風味 ご飯 ちゃんこ鍋風汁	△ 豚肉の甘辛焼き B あじ南蛮 AB共通メニュー かぼちゃのいとこ煮 切干大根のコールスローサラダ ご飯 麩・大根葉の味噌汁
	E P F C S 1,001 38.7 34.8 138.7 5.2	E P F C S 964 29.0 30.1 147.7 5.1	E P F C S 1,035 29.3 39.8 142.9 5.2	E P F C S 1,022 44.0 32.0 143.5 5.0	E P F C S 914 26.8 35.5 127.8 3.2	E P F C S 711 17.7 11.5 137.5 4.2	E P F C S 977 39.3 32.5 133.5 4.4	E P F C S 1,116 29.5 39.6 166.8 5.8
	Aに飯中 845 36.2 34.5 101.6 5.2	808 26.5 29.8 110.6 5.1	879 26.8 39.5 105.8 5.2	866 41.5 31.7 106.4 5.0	914 26.8 35.5 127.8 3.2	555 15.2 11.2 100.4 4.2	821 36.8 32.2 96.4 4.4	960 27.0 39.3 129.7 5.8
	Bに飯大 906 28.2 29.6 138.6 5.7	802 27.0 18.3 135.6 2.9	985 30.3 32.5 140.1 4.6	942 19.5 28.6 156.5 3.2	777 34.1 47.6 53.3 3.1	808 26.5 22.7 130.3 5.3	1,026 35.2 27.8 162.3 4.3	1,363 33.9 59.8 171.9 6.0
	Bに飯中 750 25.7 29.3 101.5 5.7	646 24.5 18.0 98.5 2.9	829 27.8 32.2 103.0 4.6	786 17.0 28.3 119.4 3.2	777 34.1 47.6 53.3 3.1	652 24.0 22.4 93.2 5.3	870 32.7 27.5 125.2 4.3	1,207 31.4 59.5 134.8 6.0
	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

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30日							
曜日	(火)							



朝食

	ご飯 ごぼう・人参の味噌汁 白身魚フライ 厚焼玉子 納豆 牛乳				
栄養価	E	P	F	C	S
ご飯中	802	32.7	26.6	110.2	4.4
ご飯小	646	30.2	26.3	73.1	4.4
	kcal	g	g	g	g

A

そぼろ丼

ハムとブロッコリーのマリネ
はちみつレモンゼリー

豆腐・水菜の味噌汁

栄養価
ご飯大

	E	P	F	C	S
	960	31.5	24.0	151.8	4.9
	kcal	g	g	g	g

夕食	A	ポークソテー 和風ソース				
	B	塩麹漬け鶏肉の野菜炒め				
	AB共通メニュー					
	大根と油揚げの煮付け					
	いんげんの胡麻おかか和え					
	ご飯					
	ふのり・白菜の味噌汁					
	栄養価	E	P	F	C	S
	Aご飯大	990	32.4	29.9	149.6	4.5
	Aご飯中	834	29.9	29.6	112.5	4.5
Bご飯大	747	25.0	12.8	136.8	5.0	
Bご飯中	591	22.5	12.5	99.7	5.0	
	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、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。