



# WEEKLY MENU



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	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	<b>和食</b> 高野豆腐の卵とじ もやしの胡麻風味和え ライス、味噌汁				<b>和食</b> 鶏肉団子の甘酢あん ひじきと白滝の煮付け ライス、味噌汁				<b>和食</b> 竹の子とわかめの卵とじ はすのきんぴら ライス、味噌汁				<b>和食</b> 豚肉とシメジの炒め煮 アジア風ホクホクポテト ライス、味噌汁				<b>和食</b> 肉野菜炒め 油揚げと大根の煮付け ライス、味噌汁				<b>和食</b> 人参と玉子の炒め 小松菜のゴマ和え ライス、味噌汁				<b>和食</b> レンコンと厚揚げの炒め煮 ブロッコリーの辛子マヨネーズ ライス、味噌汁			
	<b>洋食</b> ウインナーとマカロニコンソテー さつま芋ダイスサラダ パン、スープ				<b>洋食</b> オニオンスクランブル 野菜のピリ辛トマト和え パン、スープ				<b>洋食</b> チリコンカーン ほうれん草のクリーム煮 パン、スープ				<b>洋食</b> コーンスクランブル 白菜とベーコンの炒め パン、スープ				<b>洋食</b> キャベツメンチカツ レンコンサラダ パン、スープ				<b>洋食</b> オムレツ野菜ソテー添え じゃがいものカレー炒め パン、スープ				<b>洋食</b> 野菜コロッケ ブロッコリーのガーリック炒め パン、スープ			
	<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶							
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
和食	818	23.4	16.0	2.8	921	23.0	22.1	3.8	911	24.1	17.9	3.6	862	21.0	18.2	3.2	899	26.3	21.8	3.0	867	25.0	18.9	3.8	1005	24.9	32.6	3.2
洋食	947	30.9	35.2	5.1	841	28.7	33.4	4.2	843	28.9	31.0	4.9	921	30.3	41.7	4.7	1009	28.5	44.9	4.1	860	25.5	29.5	4.9	886	24.6	35.2	4.0
昼食	<b>【弁当】</b> 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め ひじきと大豆の煮付け 春巻 ライス、漬物、味噌汁				<b>【弁当】</b> ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ 筍の中華炒め マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				<b>【弁当】</b> 白身魚のベジマヨ焼き 春雨ともやしの炒め物 豆サラダイタリアーノ ライス、漬物、味噌汁				<b>【弁当】</b> やわらか照り煮チキン ほうれん草と白滝の辛子醤油 パンブキンサラダ ライス、漬物、味噌汁				<b>【弁当】</b> 茄子のはさみ揚げとソーセージのカツ 切干大根のゆず胡椒風味 さつまいものレモン煮 ライス、漬物、味噌汁				<b>【麺】</b> とんこつ野菜ラーメン 肉団子のチリソース ライス小 漬物				<b>【丼】</b> 鶏肉きんぴら丼 キムチ冷奴 汁物 漬物			
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
	891	22.3	27.0	4.2	869	18.3	22.2	3.6	885	26.9	25.5	3.8	813	28.0	20.2	3.9	960	23.6	25.5	3.9	968	33.2	21.3	9.7	854	26.0	17.2	4.3
夕食	<b>夕食</b> ミックスプレート ハンバーグ 鶏の唐揚げ フランクフルト ポテト、カリフォルニアミックス <サラダバー> <デリバー> 菜の花のピーナッツ和え ミックスベリー&マンゴーケーキ ライス、汁物				<b>A</b> 豚肉の生姜焼き				<b>A</b> 鶏肉のオープン焼き粒マスタードソース				<b>A</b> 豚肉と筍の玉子炒め				<b>A</b> ビーフカレー				<b>A</b> レバニラ炒め				<b>A</b> いわしと野菜の天ぷら			
					<b>B</b> 鱈と豆腐の水炊きぼん酢添え				<b>B</b> 豚バラと豆腐のトマト旨煮				<b>B</b> さばの一口立田揚げ				<b>B</b> ハヤシライス				<b>B</b> 鶏すき煮豆腐				<b>B</b> 豚肉と野菜の塩炒め			
					<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> なめ茸オクラ ミックスベリームース ライス、汁物				<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> ソース焼きそば みかん寒天ゼリー ライス、汁物				<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> 大学芋 りんご ライス、汁物				<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> 花野菜のコンソメ煮 ヨーグルトブルーベリー ライス、汁物				<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> 大根ときゅうりのキムチ和え 蒟蒻ピーチゼリー ライス、汁物				<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> 春雨の中華和え物 バナナ風味デザート ライス、汁物			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
A定食	1262	40.7	46.5	5.1	852	24.2	21.7	4.0	1031	38.7	22.3	3.3	1085	29.1	33.6	4.2	862	18.0	21.5	4.2	788	26.3	9.9	4.1	898	23.9	19.1	3.6
B定食					704	29.6	6.1	4.2	1115	32.6	32.9	5.5	970	30.7	24.2	4.0	865	19.3	19.8	5.3	930	34.6	20.7	4.8	873	24.7	17.9	4.4

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。