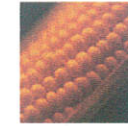
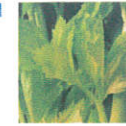




WEEKLY MENU



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			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	和食 照焼き肉団子 かぼちゃとベーコンの和風煮 ライス、味噌汁				和食 鯖の塩焼き ほうれん草と白滝のお浸し ライス、味噌汁				和食 絹さやと玉子のソテー 大根と胡瓜の和風サラダ ライス、味噌汁				和食 ハム野菜炒め オクラのごま和え ライス、味噌汁				和食 ポテトと鮭のホクホク和え ひじきと大豆の煮物 ライス、味噌汁				和食 照焼きチキンの照りマヨソース 人参とキャベツの胡麻和え ライス、味噌汁				和食 目玉焼き風オムレツ 五目きんぴら ライス、味噌汁			
	洋食 ツナじゃが ほうれん草とベーコンのソテー パン、スープ				洋食 ミートオムレツ 青菜と玉葱の炒め パン、スープ				洋食 カレーコロッケ 大根ミックスサラダ パン、スープ				洋食 ほうれん草スクランブル キャベツの粒マスタード和え パン、スープ				洋食 いわしフライ 白菜とブロッコリーのクリーム煮 パン、スープ				洋食 きのこ挽肉のソテーバター風味 カレーチリピーンズ パン、スープ				洋食 野菜とベーコンのスクランブルエッグ 粉ふき芋 パン、スープ			
	和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 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	946	23.8	19.6	3.4	880	26.2	23.2	2.6	864	25.6	20.0	2.2	806	19.7	14.8	2.8	933	23.4	22.7	2.9	880	23.9	19.7	3.0	815	20.5	13.5	2.5
洋食	818	25.7	30.8	4.5	791	24.4	27.8	4.4	879	23.7	33.2	4.1	818	28.6	31.6	4.8	923	30.1	38.1	5.3	873	28.2	35.8	4.3	936	29.9	38.1	4.4
昼食	【弁当】 きんぴら焼肉 わかめと大根のレモン和え スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 鶏肉と野菜のうま煮 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え サツマイモサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 鯖の香味ソース 枝豆と春雨の中華和え ゴボウサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 グリルチキンカレー風味 小松菜とコーンのじゃこ和え 豆たっぷりヘルシーサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 豚肉と青菜の塩炒め 大根の梅肉和え 肉団子甘酢たれ ライス、漬物、味噌汁				【麺】 けんちんうどん 竹輪天ぷら ライス小 漬物				【丼】 中華丼 もやしとわかめ中華サラダ 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)
和食	706	17.2	12.5	3.4	794	23.0	17.7	3.6	961	25.9	34.8	3.8	830	31.1	21.7	3.9	739	23.5	13.3	3.5	868	23.5	15.2	4.9	735	17.8	12.2	4.8
夕食	A 白身魚の細切り野菜甘酢あんかけ				A 照焼きハンバーグ				A セサミチキンソテー				A 酢豚				A チキンカレー				A 鱈の香草焼き				A ビックメンチカツ			
	B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め				B かに玉				B 豚肉のトマト煮込み				B いわしと竹輪の蒲焼仕立て				B タイ風グリーンカレー				B むね肉の香り揚げ海苔風味あんかけ				B 麻婆豆腐			
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> カレー味ビーフン ミックスオレンジジュース ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> おくらと白滝のお浸し カルピスゼリーフルーツ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ほうれん草とかぼちゃのソテー バナナ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> じゃが芋のニンニクおかか和え ピーチ寒天ゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> パプリカと大根のピクルス フルーツヨーグルト ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 竹の子の土佐煮 グレープフルーツ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 菜の花の辛子和え カスタードプリン風デザート 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	901	30.9	14.7	4.1	893	23.5	23.0	4.3	999	31.5	37.1	3.2	1073	26.2	23.3	3.4	947	24.6	23.6	4.6	697	31.4	6.4	3.3	1062	25.4	38.6	3.6
B定食	851	27.9	19.4	4.7	868	19.8	19.6	3.9	864	25.9	20.1	3.5	874	25.3	11.0	4.5	847	22.1	19.2	4.1	941	33.8	26.0	4.1	872	29.2	20.7	6.1

※ 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。