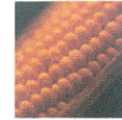
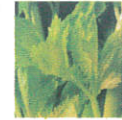




# WEEKLY MENU



日	5月13日				5月14日				5月15日				5月16日				5月17日				5月18日				5月19日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	<b>和食</b> 豚肉ときくらげの卵炒め コンニャクごぼう ライス、味噌汁				<b>和食</b> からふとマスの西京焼き ひじきと切干大根のきんぴら ライス、味噌汁				<b>和食</b> 肉じゃが ほうれん草と白滝のお浸し ライス、味噌汁				<b>和食</b> アジフライ 大根と人参のマヨサラダ ライス、味噌汁				<b>和食</b> がんもと鶏の煮物 マカロニサラダ ライス、味噌汁				<b>和食</b> だし巻き卵 わかめのツナ炒め ライス、味噌汁				<b>和食</b> 五目豆 ほうれん草とベーコンのソテー ライス、味噌汁			
	<b>洋食</b> カレーコロッケ 朝食サラダ パン、スープ				<b>洋食</b> オムレツ 朝食サラダ パン、スープ				<b>洋食</b> もやしと卵炒め 朝食サラダ パン、スープ				<b>洋食</b> 鶏肉団子と野菜のトマト煮込み 朝食サラダ パン、スープ				<b>洋食</b> ハム野菜炒め 朝食サラダ パン、スープ				<b>洋食</b> ベーコン 朝食サラダ パン、スープ				<b>洋食</b> コーンスクランブル 朝食サラダ パン、スープ			
	<b>和食・洋食共通メニュー</b>				<b>和食・洋食共通メニュー</b>				<b>和食・洋食共通メニュー</b>				<b>和食・洋食共通メニュー</b>				<b>和食・洋食共通メニュー</b>				<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				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・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	968	28.2	25.5	3.8	923	34.7	17.9	3.2	1047	27.4	29.3	4.1	972	24.6	28.8	2.7	865	21.4	17.8	3.4	827	21.4	17.2	2.5	852	22.1	19.0	3.1
洋食	870	23.2	33.1	4.1	757	22.8	27.3	3.3	781	25.0	32.9	3.2	867	25.8	34.2	4.8	777	23.4	26.9	4.5	833	23.7	35.1	4.4	762	23.3	38.4	3.1
昼食	<b>【弁当】</b> 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 菜の花のピーナッツ和え シュウマイ ライス、漬物、味噌汁				<b>球技大会</b> パン2個 飲み物				<b>【弁当】</b> 豚ロースの竜田揚げ 白菜とベーコンの炒め ごぼうサラダ ライス、漬物、味噌汁				<b>【弁当】</b> 鶏照りチーズ焼き 小松菜とチャーシューの炒め 春雨サラダ ライス、漬物、味噌汁				<b>【弁当】</b> 鯖の香味揚げ 竹の子と山くらげのピリ辛和え アジア風ホクホクポテト ライス、漬物、味噌汁				<b>【麺】</b> 札幌味噌ラーメン 焼き餃子 ライス小 漬物				<b>【丼】</b> チキンソースかつ丼 小鉢(菜の花のごま和え) 汁物 漬物			
	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)
	991	33.3	28.0	5.2					1112	36.5	42.2	4.3	974	34.9	29.7	4.6	1114	31.8	41.4	6.0	979	29.3	26.3	10.8	859	19.4	15.6	5.9
	<b>A</b> 若鶏のジンジャーソース				<b>A</b> かつ煮				<b>A</b> 鶏肉の洋風唐揚げ				<b>A</b> 豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て				<b>A</b> ポークカレー				<b>A</b> 鱈のパン粉焼き チーズ風味				<b>A</b> イタリアンハンバーグステーキ			
<b>B</b> たらのフリット 香味トマトソース				<b>B</b> タンドリーチキン				<b>B</b> 鯖の生姜煮				<b>B</b> ピクメンチカツ				<b>B</b> ビーフンチャー				<b>B</b> 鶏天のおろしぼん酢				<b>B</b> 豚焼肉ともやしのねぎソース				
<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> 豚肉と野菜のビーフン 青りんごゼリー ライス、汁物				<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> かぼちゃのそぼろあん フルーチェ イチゴ ライス、汁物				<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> インゲンの胡麻マヨ和え プリン ライス、汁物				<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> 香味野菜の青じそ風味 オレンジ ライス、汁物				<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> ブロッコリーのガーリック炒め ヨーグルトフルーツ ライス、汁物				<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> レンコンの鶏そぼろあん 洋梨 ライス、汁物				<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> ワカメとしめじの煮浸し(S) グレープフルーツゼリー 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	993	32.0	29.1	3.8	1111	36.0	29.5	6.4	1141	27.7	41.3	4.1	860	26.8	24.4	3.5	1268	25.7	23.1	3.5	761	26.9	6.6	4.4	1121	34.6	30.6	4.9
B定食	840	22.1	16.1	3.2	906	42.3	19.0	5.8	1043	28.2	41.2	3.5	1022	22.8	37.4	3.2	1029	23.8	32.6	4.1	1100	34.4	34.0	5.7	871	29.8	18.1	4.5

※ 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。