



# WEEKLY MENU



日	5月20日				5月21日				5月22日				5月23日				5月24日				5月25日				5月26日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	和食				和食				和食				和食				和食				和食				和食			
	鯖の塩焼き 蓮根と竹輪のきんぴら ライス、味噌汁				豚挽肉とインゲンの味噌炒め ほうれん草マヨぼんだれ ライス、味噌汁				絹さやと玉子のソテー 小松菜と白滝のピーナッツ和え ライス、味噌汁				肉団子の旨煮 ひじきと枝豆の煮物 ライス、味噌汁				鶏肉と野菜のうま煮 納豆(カップ) ライス、味噌汁				厚揚げと筍のうま煮 さつまいものレモン煮 ライス、味噌汁				ゆで卵 小松菜とチャーシューの炒め ライス、味噌汁			
	洋食				洋食				洋食				洋食				洋食				洋食				洋食			
	野菜コロッケ 朝食サラダ パン、スープ				オムレツ 朝食サラダ パン、スープ				ベーコン 朝食サラダ パン、スープ				トマトスクランブル 朝食サラダ パン、スープ				鶏肉団子と野菜のトマト煮込み 朝食サラダ パン、スープ				ウインナーと野菜のソテー 朝食サラダ パン、スープ				ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め 朝食サラダ パン、スープ			
和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				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				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				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	954	27.5	26.1	3.0	894	21.3	22.4	3.3	854	24.3	20.2	2.6	932	25.0	21.8	4.6	1016	38.8	25.7	3.3	819	18.4	13.7	2.2	852	23.6	21.1	2.2
洋食	816	23.3	29.3	4.3	817	25.2	30.9	4.4	884	22.3	40.9	3.8	806	27.0	30.6	4.1	966	30.7	34.9	5.4	845	24.3	36.6	3.6	736	18.7	36.0	3.5
昼食	【弁当】				【弁当】				【弁当】				【弁当】				【弁当】				【麺】				【丼】			
	香味野菜と豚肉細切り炒め 里芋の煮付け 豆サラダイタリアーノ ライス、漬物、味噌汁				根菜ハンバーグとかぼちゃ挽肉フライ カリフラワーのコンソメ煮 なめ茸オクラ ライス、漬物、味噌汁				鶏肉のカレー風味揚げ 切干大根の炒め煮 菜の花のじゃこ和え ライス、漬物、味噌汁				チャブチェ さつまいものきんぴらバター風味 大根の梅マヨ和え ライス、漬物、味噌汁				肉じゃがコロッケと白身魚フライ ほうれん草とコーンのソテー スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ ライス小 漬物				スタミナ丼 小鉢)チンゲン菜とパプリカのゴマ和え 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)
	857	25.5	15.5	5.2	837	22.7	14.8	4.5	961	39.7	29.5	3.7	1206	20.8	32.3	7.5	881	23.4	18.3	4.4	869	24.7	12.4	3.9	793	20.8	15.9	3.4
夕食	A				A				A				A				A				A				A			
	鶏唐揚げのコチジャンマヨ和え				青椒肉絲				いわしの青海苔フライ				チキンソテー メキシカンソース				チキンクリームシチュー				豆腐ハンバーグおろしぼん酢				チキンピカタ トマトソース			
	B				B				B				B				B				B				B			
	ロールキャベツ 野菜トマトソース				チキンカツ				ポークソテー和風ソース				麻婆豆腐				ハヤシライス				和風味噌かつ				秋刀魚のフライ			
A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				
<サラダバー> <デリバー> 小松菜の辛子和え コーヒーゼリー ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> マヨ風味焼きそば フルーチェ ミックスオレンジ ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> メンマともやしの中華和え いちごゼリー ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> ブロッコリーのホットマヨ和え プリン ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> ヒレカツ ヨーグルトフルーツ ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> インゲンの胡麻和え バナナ ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> 春雨の中華和え物 とろける杏仁豆腐 ライス、汁物				
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)	
A定食	980	34.6	30.7	4.2	1026	29.7	22.5	6.0	997	25.9	29.1	2.4	968	27.8	29.4	3.8	1213	44.0	37.6	5.8	917	27.4	25.6	5.6	763	15.5	11.1	2.5
B定食	850	25.6	10.7	4.2	1146	33.6	35.4	3.5	1004	31.5	29.6	3.7	992	30.7	30.9	6.2	1644	43.5	38.0	6.1	951	25.3	22.4	5.4	965	23.6	23.3	2.7

※ 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。