



WEEKLY MENU



日	5月6日				5月7日				5月8日				5月9日				5月10日				5月11日				5月12日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	和食 小鉢)豚肉と野菜の中華和え 小鉢)ひじきと大豆の煮付け ライス、味噌汁				和食 鯖のごま照り焼き 小鉢)大根の炒め煮 ライス、味噌汁				和食 小鉢)肉団子の甘酢煮 小鉢)ごぼうのピリ辛和え ライス、味噌汁				和食 茹で豚とブロッコリーのねぎソース 小鉢)小松菜とえのきの梅和え ライス、味噌汁				和食 小鉢)いわしフライ 小鉢)里芋の彩りあんかけ ライス、味噌汁				和食 鯖の味噌煮 小鉢)ブロッコリーのゴマ和え ライス、味噌汁				和食 ゆで卵 S小鉢)蓮根と竹輪のきんぴら ライス、味噌汁			
	洋食 小鉢)カレーコロッケ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 小鉢)ハムと野菜のカレー炒め 朝食サラダ パン、スープ				洋食 オムレツ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 イカとブロッコリーのアラビアータ(ピリ辛トマト味) 朝食サラダ パン、スープ				洋食 豚ニラ玉 朝食サラダ パン、スープ				洋食 コーンスクランブル 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ウインナー 朝食サラダ 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・リンゴジュース・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・リンゴジュース・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・リンゴジュース・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	894	25.5	21.8	3.2	1086	33.0	37.7	2.9	980	23.0	23.1	3.5	1015	31.9	30.4	3.5	948	25.7	21.5	4.0	1141	36.2	37.9	4.7	841	24.5	17.7	2.4
洋食	905	24.2	36.8	4.6	765	22.6	27.6	3.4	698	20.3	27.6	3.9	891	26.5	34.5	4.6	1091	45.1	51.3	6.7	820	26.6	32.0	3.8	786	23.7	41.2	3.2
昼食	【麺】 醤油ラーメン 野菜コロッケ 洋梨 ライス、漬物				【弁当】 チキンカツ 小鉢)栗かぼちゃの含め煮 蓮根のきんぴらサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 酢豚(凍菜使用) 青菜と玉葱の炒め 春雨の中華和え物 ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味 小鉢)切干大根 スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 鶏の唐揚げオーロラソース S小鉢)揚げ茄子の薬味ソース 小鉢)チンゲン菜とわかめのチレギ風 ライス、漬物、味噌汁				【麺】 焼きうどん(ソース味) ほうれん草と麩の味噌汁 ライス小 漬物				【丼】 豚肉の生姜焼き丼 S小鉢)めかぶおろし 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)
	936	30.5	21.8	7.9	955	30.1	17.8	5.2	1038	26.4	27.8	4.5	849	24.4	18.8	5.7	1181	33.7	55.1	5.1	870	22.2	18.6	7.3	785	20.8	28.7	3.3
夕食	A とんてき				A 和風ごまハンバーグ				A 魚のカレー揚げ				A 鶏の竜田揚げ おろしのり風味				A ビーフカレー				A 1/2日分の野菜と茹で豚のあんかけ				A サーモンのチーズグリル			
	B 厚揚げと挽き肉の中華炒め				B 牛肉の柳川煮				B 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース				B 豚キムチ炒め				B キーマカレー				B グリルチキン シャリアピンソース				B 鶏天 しそ風味			
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 小鉢)小松菜のなめ茸おろし 白桃ヨーグルトムース ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 小鉢)チャーシューと野菜の和え物 杏仁フルーツ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 小鉢)茹で野菜のゴマ風味(S) 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> 小鉢)わかめとしめじの煮浸し フルーチェ ミックスベリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 青梗菜のナムル ヨーグルト イチゴゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 旬菜)アスパラと筍の炒め煮 あずきミルクプリン ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ポテトツナ炒め フルーツ寒天 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	827	15.2	12.6	5.3	955	25.0	27.9	4.8	1016	31.3	24.8	4.3	942	31.3	25.2	4.2	1250	22.5	23.3	4.3	941	29.3	21.6	3.6	967	31.5	27.7	2.8
B定食	1109	35.7	37.5	5.0	978	27.8	29.0	4.6	975	39.6	30.0	3.2	837	27.0	20.7	3.9	1257	26.5	22.4	4.1	1179	44.7	37.8	4.5	1043	29.8	34.6	3.1

※ 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。