

Weekly Menu

日	4月12日				4月13日				4月14日				4月15日				4月16日				4月17日				4月18日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
	小松菜の辛子和え アジアン風ホクホクポテト ライス、味噌汁 白身魚フライ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				大根と人参のマヨサラダ シュウマイ ライス、味噌汁 もやしと卵炒め 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				ひじきと白滝の煮付け ゆで卵 ライス、味噌汁 ウインナーと野菜のソテー 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				蓮根と竹輪のきんぴら 青菜と白菜のぼん酢がけ ライス、味噌汁 かぼちゃのコロッケ 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				だし巻き卵 ブロッコリーのガーリック炒め ライス、味噌汁 肉団子の旨煮 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				豚挽肉とインゲンの味噌炒め 春雨の酢の物 ライス、味噌汁 目玉焼き 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				カリフラワーのコンソメ煮 チキンカツ パン、スープ トマトスクランブル 朝食サラダ 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	871	24.7	19.2	3.7	951	26.7	29.8	3.2	892	29.2	19.9	3.2	851	20.2	17.2	3.1	972	27.4	24.0	3.2	792	21.7	19.8	2.8	799	25.3	30.4	4.1
昼食	【弁当】 鯖の香味揚げ 絹サヤの中華和え スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 豚キムチ炒め 竹輪の磯辺揚げ ゴボウサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 照焼きチキンとミートコロッケ ブロッコリーの塩昆布和え マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 肉じゃが 春巻 春雨中華サラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 豚肉野菜巻きフライとハンバーグ 筍と高菜の炒め ポテトサラダ ライス、漬物、味噌汁				【麺】 ミートソース 揚げジャコと春キャベツのお浸し ライス モモの缶詰				【丼】 玉子丼 キムチ冷奴 汁物 オレンジのゼリー			
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)
	1002	28.7	39.1	3.5	828	24.3	21.0	4.6	835	27.3	21.6	2.6	847	12.8	16.6	4.3	811	18.6	22.8	2.9	949	27.5	18.5	3.4	854	25.0	14.3	3.8
夕食	A かつ煮				A ロールキャベツのハヤシソース				A 秋刀魚のフライ				A 豚肉のトマト煮込み				A キーマカレー				A 鶏すき煮豆腐				A トンカツ			
	B 麻婆豆腐				B 和風おろしハンバーグ				B 白身魚のコーンマヨ焼き				B チキンのきのこクリームソース				B B				B B				B B			
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 小鉢・さつま芋のきんぴらバター風味 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> もやしの中華浸し 桃の杏仁豆腐 ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 竹の子とわかめの卵とじ 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> 菜の花と春雨の梅和え プチシュー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え グレープフルーツゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> イカカツ パパロア風 ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 胡瓜とカニカマの梅マヨ和え フルーツ 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	1173	33.3	33.2	7.5	936	25.4	14.9	4.8	866	27.9	20.9	3.9	897	28.4	24.3	4.8	1250	27.0	24.9	4.5	1072	43.6	31.5	5.4	1043	27.1	32.4	6.0
日定食	1030	32.8	28.6	7.5	914	26.3	17.0	6.0	925	27.8	26.6	4.1	835	26.9	21.9	4.2												

※ 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。