

# Weekly Menu

| 日   | 4月26日  |              |           |           | 4月27日   |              |           |           | 4月28日   |              |           |           | 4月29日  |              |           |           | 4月30日  |              |           |           | 5月1日   |              |           |           | 5月2日   |              |           |           |           |
|-----|--|--------------|-----------|-----------|---|--------------|-----------|-----------|---|--------------|-----------|-----------|--|--------------|-----------|-----------|--|--------------|-----------|-----------|--|--------------|-----------|-----------|--|--------------|-----------|-----------|-----------|
| 曜日  | (月)  |              |           |           | (火)   |              |           |           | (水)   |              |           |           | (木)  |              |           |           | (金)  |              |           |           | (土)  |              |           |           | (日)  |              |           |           |           |
| 朝食  | ニラ玉炒め<br>味付け海苔<br>ライス、味噌汁<br>ウインナー<br>朝食サラダ<br>牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶                           |              |           |           | 照焼チキンの照りマヨソース<br>ほうれん草ともやしのナムル<br>ライス、味噌汁<br>オムレツ<br>朝食サラダ<br>牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶                      |              |           |           | 小松菜のなめ苜おろし<br>ゆで卵<br>ライス、味噌汁<br>メンチカツ<br>朝食サラダ<br>牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶                           |              |           |           | きんぴらごぼう<br>オクラのゴマ和え<br>ライス、味噌汁<br>西京焼き<br>朝食サラダ<br>牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶            |              |           |           | ブロッコリーの和風マスタード和え<br>キャベツ・ツナコーン炒め<br>ライス、味噌汁<br>豆腐つくね<br>朝食サラダ<br>牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶 |              |           |           | 高野豆腐の卵とじ<br>茹で豚と千切り野菜のコチジャン和え<br>ライス、味噌汁<br>アジフライ<br>朝食サラダ<br>牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶     |              |           |           | 目玉焼き<br>野菜コロッケ<br>パン、スープ<br>ヨーグルト<br>朝食サラダ<br>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  | 875  | 22.1         | 16.2      | 2.1       | 828   | 23.7         | 19.9      | 2.8       | 778   | 23.9         | 16.0      | 2.4       | 957  | 18.7         | 14.6      | 3.1       | 898  | 23.3         | 16.8      | 2.4       | 1045   | 28.0         | 24.5      | 3.2       | 982  | 30.0         | 33.9      | 4.0       |           |
| 昼食  | 【弁当】<br>茄子のはさみ揚げとササミそ巻きフライ<br>切干大根のゆず胡椒風味<br>パンキンサラダ<br>ライス、漬物、味噌汁                           |              |           |           | 【弁当】<br>豚肉の生姜焼き<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>ポテトサラダ<br>ライス、漬物、味噌汁  |              |           |           | 【弁当】<br>鯖のごま照りと焼売<br>アジアン風ホクホクポテト<br>スパゲティサラダ<br>ライス、漬物、味噌汁                                     |              |           |           | 【丼】<br>おろし豚焼肉丼<br>揚げ餃子<br>汁物<br>デザート   |              |           |           | 【弁当】<br>塩レモン唐揚げ<br>厚焼き玉子<br>春雨中華サラダ<br>ライス、漬物、味噌汁                                    |              |           |           | 【麺】<br>高菜とんこつラーメン<br>玉子豆腐<br>ライス<br>フルーツ   |              |           |           | 【丼】<br>のり弁風丼<br>ほうれん草の胡麻和え<br>汁物<br>デザート   |              |           |           |           |
|     | 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) |
| 夕食  | A<br>回鍋肉<br>B<br>ささみマヨカツ<br>A・B共通メニュー<br>＜サラダバー＞<br>＜デリバー＞<br>わかめと大根のレモン和え<br>デザート<br>ライス、汁物 |              |           |           | A<br>サバのチゲ煮<br>B<br>豆腐のオープン焼き ミートソース<br>A・B共通メニュー<br>＜サラダバー＞<br>＜デリバー＞<br>かぼちゃのカレー煮<br>デザート<br>ライス、汁物 |              |           |           | A<br>味噌とんかつ<br>B<br>豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て<br>A・B共通メニュー<br>＜サラダバー＞<br>＜デリバー＞<br>ナポリタン<br>フルーツ<br>ライス、汁物 |              |           |           | A<br>肉団子の酢豚風<br>B<br>A・B共通メニュー<br>＜サラダバー＞<br>＜デリバー＞<br>イカのゲソ揚げ<br>デザート<br>ライス、汁物 |              |           |           | A<br>ハンバーグカレー<br>B<br>A・B共通メニュー<br>＜サラダバー＞<br>＜デリバー＞<br>さつま芋ダイスサラダ<br>デザート<br>ライス、汁物 |              |           |           | A<br>チキン南蛮<br>B<br>A・B共通メニュー<br>＜サラダバー＞<br>＜デリバー＞<br>大根ときゅうりのキムチ和え<br>デザート<br>ライス、汁物 |              |           |           | A<br>赤魚の照り焼き<br>B<br>A・B共通メニュー<br>＜サラダバー＞<br>＜デリバー＞<br>豚レバーのゴマ揚げ<br>フルーツ<br>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 | 1096   | 35.4         | 40.2      | 6.4       | 1018  | 30.2         | 34.7      | 4.6       | 1623  | 44.6         | 51.2      | 8.8       | 1144   | 32.4         | 30.8      | 7.7       | 1443   | 33.7         | 41.7      | 4.6       | 1187   | 54.1         | 33.5      | 5.1       | 806  | 36.5         | 15.2      | 4.1       |           |
| B定食 | 1075   | 32.5         | 39.6      | 4.4       | 925   | 31.8         | 20.5      | 4.9       | 1582  | 48.3         | 54.4      | 7.6       |  |              |           |           |  |              |           |           |  |              |           |           |  |              |           |           |           |

※ 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。