

Weekly Menu

日	5月10日				5月11日				5月12日				5月13日				5月14日				5月15日				5月16日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
	ひじきと大豆の煮付け コーンとブロッコリーのマヨソース ライス、味噌汁 コロッケ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				大根の炒め煮 サバの塩焼き ライス、味噌汁 人参と玉子の炒め 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				チャーシューと野菜の和え物 ハム卵ロール ライス、味噌汁 ごぼうサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				小松菜と白滝のおひたし 納豆 ライス、味噌汁 豚こら玉 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				茹で豚となめ茸のみぞれ和え 味噌汁 ライス、味噌汁 チキンカツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				ウインナー 胡麻和え ライス、味噌汁 コーンスランブル 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				フルーツ ベーコン パン、スープ 目玉焼き 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	891	26.7	29.8	3.2	892	29.2	31.9	3.2	851	20.2	17.2	3.1	972	27.4	24.0	3.2	792	21.7	19.8	2.8	799	25.1	30.1	4.5	
昼食	【弁当】 チキンカツ 栗かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ ライス、漬物				【弁当】 酢豚 野菜のガーリック炒め 春雨中華サラダ ライス、漬物				【弁当】 肉じゃが イカカツ 厚焼き玉子 ライス、漬物				【弁当】 白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味 切干大根 スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 鶏唐揚げとコーンフライ なすとピーマンの鍋しぎ ポテトサラダ ライス、漬物				【麺】 皿うどん 春巻 ライス デザート				【丼】 豚肉の生姜焼き丼 なめ茸おろし 汁物 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)	
	928	24.6	26.2	4.2	982	25.1	28.9	3.4	813	24.6	15.8	4.0	755	30.3	15.1	3.5	1061	26.4	41.5	5.0	1088	27.4	52.8	4.2	723	24.0	19.0	4.0	
夕食	A 和風ごま ハンバーグ				A 赤魚の葱あんかけ				A ロールキャベツ 野菜トマトソース				A 鶏すき煮				A キーマカレー				A 鯖の七味焼き				A ザンギ				
	B メンチカツ				B 鱈の磯辺揚げ テリマヨソース				B 豚肉の衣揚げ				B チャブチェ				B キーマカレー				B 鯖の七味焼き				B ザンギ				
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> じゃがいもの炒め デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> スパゲッティミートソース デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> かにかまと胡瓜の二杯酢 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> チーズハンペン デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> アジフライ デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 卵と野菜のピーマン炒め デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> レンコンの鶏そぼろあん 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	1117	27.8	36.4	5.8	986	34.0	9.6	6.5	973	29.9	10.6	5.1	1020	32.1	31.5	6.6	1219	33.0	26.7	6.4	1037	36.4	43.0	3.8	672	14.2	12.4	5.3	
B定食	1126	24.6	38.9	6.8	1023	33.6	24.8	6.0	1160	37.7	30.5	5.4	1224	28.1	35.7	6.8													

※ 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。