

Weekly Menu

日	5月17日				5月18日				5月19日				5月20日				5月21日				5月22日				5月23日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	油揚げと大根の煮付け アジア風ホクホクポテト 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 パンプキンサラダ ライス、味噌汁 きびなご甘酢醤油 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 海苔の佃煮 ライス、味噌汁 肉じゃがコロッケ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				豚挽肉とインゲンの味噌炒め 中華ポテト 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 ハッシュドポテト パン、スープ ヨーグルト 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	807	22.2	18.9	3.1	839	23.7	25.6	2.8	817	24.8	19.9	2.9	804	18.2	16.5	2.4	751	23.0	14.8	2.2	786	20.2	15.9	2.1	770	25.2	27.4	4.1	
昼食	【弁当】 中華煮込みハンバーグ 絹サヤの中華和え スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 鶏肉と野菜のうま煮 竹輪の磯辺揚げ ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 さわらのカレー揚げとナポリタン ブロッコリーの塩昆布和え マカロニサラダ ライス、漬物				【弁当】 きやべつメンチカツ 里芋の野菜あんかけ 春雨中華サラダ ライス、漬物				【弁当】 豚肉と蓮根の味噌炒め 焼売のカレー揚げ ポテトサラダ ライス、漬物				【麺】 冷やし中華 揚げジャコと春キャベツのお浸し ライス デザート				【丼】 鶏肉のチリソース丼 温泉玉子 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)
栄養価	888	23.2	25.4	5.8	797	28.3	18.7	3.2	949	30.6	24.7	4.4	963	23.7	26.7	4.9	955	24.6	28.2	4.7	809	25.1	7.6	6.6	1009	39.8	41.0	3.7	
夕食	A 魚の一口竜田揚げ				A ポークチャップ				A カニとホタテのクリームコロッケ				A サーモンのチーズグリル				A ハヤシライス				A 豆腐ハンバーグおろしぼん酢				A 水餃子の五目あん				
	B 麻婆茄子				B 豚肉のマヨ味噌焼き				B 青椒肉絲				B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん				B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん				B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん				B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん				
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 緑野菜とベーコンのシーザーサラダ 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> 小松菜とえのきの梅和え 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> 竹の子とわかめの卵とじ 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> コールスローサラダ 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> 枝豆と春雨の中華和え デザート ライス				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ポテトの醤油バター風味 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> さつま芋のきんぴらバター風味 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	827	31.7	16.7	5.1	884	30.6	20.2	4.5	942	21.6	31.3	4.7	983	34.2	37.3	4.6	1350	25.4	25.4	6.4	1050	30.4	34.8	6.7	922	23.0	17.3	5.5	
B定食	974	26.2	35.3	7.3	986	31.4	33.4	3.3	868	31.6	21.7	6.3	1001	29.7	38.8	6.0													

※ 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。