

# Weekly Menu

日	5月24日				5月25日				5月26日				5月27日				5月28日				5月29日				5月30日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	厚揚げと筍のうま煮 もやしの胡麻風味和え ライス、味噌汁 コロッケ 朝食サラダ				納豆 れんこんポテトサラダ ライス、味噌汁 肉団子のチリソース 朝食サラダ				豚肉とシメジの炒め煮 茄子肉詰めフライ ライス、味噌汁 オムレツ 朝食サラダ				そぼろ肉じゃが ごま酢和え ライス、味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ				五目豆 ごぼうのピリ辛和え ライス、味噌汁 鯖の照り焼き 朝食サラダ				ニンジンとチリメンジャコのキンピラ 豚肉と野菜の中華和え ライス、味噌汁 目玉焼き 朝食サラダ				ハムと野菜の炒め フルーツヨーグルト パン、スープ チキンナゲット 朝食サラダ				
	牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・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)	
	897	23.4	17.9	2.5	938	22.8	16.9	1.8	933	22.7	22.2	2.7	871	20.4	15.7	2.8	998	22.7	19.0	3.3	916	23.8	19.8	2.6	1013	26.0	30.1	3.9	
昼食	【弁当】 ピーマンの肉詰めと魚の塩焼き チリコンカン マカロニサラダ ライス、漬物				【弁当】 きんぴら焼肉 小松菜とコーンのじゃこ和え スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 ミートカツ ポテトと鮭のホクホク和え 春雨中華サラダ ライス、漬物				【弁当】 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め イカヤサイカツ ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 鶏のジューシーからあげ 切干大根の梅風味 ポテトサラダ ライス、漬物				【麺】 高菜と焼肉のピリ辛パスタ じゃが芋ごろごろサラダ ライス デザート				【丼】 親子丼 キムチ冷奴 汁物 デザート				
	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)	
	815	33.1	20.7	2.3	882	32.0	24.5	3.7	867	22.1	27.3	2.1	1025	38.1	36.3	5.2	952	36.1	31.2	4.9	1082	39.0	35.0	5.7	847	36.0	24.3	5.3	
夕食	A ブルコギ				A 白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味				A BBQチキン				A 豚バラと豆腐のトマト旨煮				A ハンバーグカレー				A 月見メンチカツ				A チキンカツとアジフライの盛り合わせ				
	B 唐揚げとコーンフライ				B 鯖の味噌煮				B 豚しゃぶと野菜のピリ辛ごまソース				B ハムカツ																
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 里芋の揚げ出し 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> ペペロンチーノ 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> 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 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> ビーフン 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> パプリカと大根のピクルス フルーツ ライス				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 野菜のナムル 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> 和風マカロニサラダ デザート 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	1005	33.5	27.6	5.1	1036	24.8	24.3	4.7	1114	37.1	31.3	4.7	1004	30.3	34.7	4.8	1270	30.1	27.1	5.2	1158	34.9	49.3	4.9	1049	25.8	31.6	1.9	
B定食	1017	22.0	30.7	4.9	1206	35.1	42.9	5.8	1113	36.5	35.2	4.5	970	23.8	20.4	5.0													

※ 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。