Weekly Menu

日 曜日	4月11日 (月)	4月12日 (火)	4月13日 (水)	4月14日 (木)	4月15日 (金)	4月16日 (土)	4月17日 (日)
朝食	スティックハンバーグ ウィンナーと野菜のソテー ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	カレーコロッケ はすのきんぴら ライス・味噌汁 香味野菜の青じそ風味 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	照焼チキンの照りマヨソース ミックススクランブル ライス・味噌汁 里芋の彩りあんかけ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	肉団子のチリソース 目玉焼き ライス・味噌汁 野菜のナムル 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	厚揚げと人参の中華炒め煮 肉野菜炒め ライス・味噌汁 オニオンフライ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	鶏団子の南蛮風 ひじきと大豆の煮物 ライス・味噌汁 菜の花のゴマ和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	ポテトと鮭のホクホク和え プレーンオムレツ ライス・味噌汁 五目野菜巾着 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶
	E P F C Salt 816 34.5 33.4 148.2 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 876 20.4 22.2 177.2 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 856 29.7 26.6 153.7 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 812 26.1 23.6 152.3 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 819 29.5 44.4 174.0 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 861 27.5 25.9 160.0 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 822 25.9 24.2 154.7 2.1 kcal g g g g
昼食	弁当 豚肉野菜巻きフライとハンバーグ 厚揚げと高菜の炒め スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 きんぴら焼肉 揚げ餃子 パンプキンサラダ ライス・漬物	弁当 魚の一口竜田揚げ 枝豆がんも マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 牛カツ カリフラワーのじゃこ梅びたし ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 肉じゃが 春巻 春雨中華サラダ ライス・漬物	そばうどん 豚汁うどん アジフライ デザート ライス	丼 のり弁風丼 栗かぼちゃの含め煮 デザート 汁物
	E P F C Salt 836 22.7 25.2 133.2 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 940 25.1 25.0 158.2 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 936 40.7 34.2 116.9 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 895 24.4 25.6 145.6 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 889 19.3 22.9 156.6 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 919 20.0 20.2 111.2 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 929 16.3 16.7 132.5 4.6 kcal g g g g
夕食	フィッシュ A ぶりの照り焼き B まぐろカツ AB共通 デリ サラダ ミニお好み焼き デザート ライス・汁物	食で元気チャージ! A BBQチキン B 鶏ささみのチーズフライ AB共通 デリ サラダ ごぼうのツナ和え デザート ライス・汁物	A 鶏肉のオニオン焼き B ポーク焼肉とスコッチエッグ AB共通 デリ サラダ ソース焼きそば デザート ライス・汁物	A 中華煮込みハンバーグ B ロールキャベツのクリーム煮込み AB共通 デリ サラダ ジャーマンポテト デザート ライス・汁物	カレー ハムカツカレー デリ サラダ 青菜と高野豆腐の煮浸し デザート ライス	栄養士おすすめ 鯖の香味揚げ デリ サラダ 白滝ときのこのピリ辛炒め デザート ライス・汁物	SPECIAL ミックスフライ デリ サラダ 切干大根の炒め煮 デザート ライス・汁物
A	E P F C Salt 953 35.5 17.7 148.5 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,013 33.5 26.8 165.8 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 943 37.2 23.0 151.5 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 978 22.7 28.1 165.1 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,402 31.8 31.5 256.6 5.9 kcal g g g g	E P F C Salt 972 27.1 31.9 141.0 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,239 24.3 57.0 161.4 4.0 kcal g g g g
B	E P F C Salt 973 31.8 28.1 150.8 2.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,046 38.3 24.1 146.2 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 980 34.0 25.3 159.6 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 968 21.0 21.3 152.4 3.1 kcal g g g g			

栄養価表示　E:エネルギー　P:たんぱく質　F：脂質　C:炭水化物　Salt:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。