

Weekly Menu



曜日	4月18日 (月)	4月19日 (火)	4月20日 (水)	4月21日 (木)	4月22日 (金)	4月23日 (土)	4月24日 (日)
朝食	ウィンナー 目玉焼き ライス・味噌汁 ポテトサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	つくねの照り焼き れんこん天 ライス・味噌汁 人参と玉子の炒め 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 コーンスクランブル ライス・味噌汁 たこ焼き 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	大判唐揚げ 大根の梅和え ライス・味噌汁 ニンジンとチリメンジャコのキンピラ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	ゆで卵 五目豆 ライス・味噌汁 ハッシュドポテト 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	ほうれん草のオムレツ ベーコンとピーマンのソテー ライス・味噌汁 いかフライ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	ミートボール スナッPEndウのおかか和え ライス・味噌汁 納豆 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 845 26.1 29.8 148.7 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 886 28.0 27.9 158.2 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 872 26.9 18.8 152.9 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 890 24.9 21.3 154.9 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 853 26.1 23.9 160.8 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 813 22.7 20.1 145.0 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 891 25.4 20.5 156.5 3.7 kcal g g g g
昼食	弁当 ささみマヨかつ 筍のピリ辛和え マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 魚の照り焼き 茄子肉詰めフライ 春雨中華サラダ ライス・漬物	弁当 鶏の唐揚げ カリフラワーのコンソメ煮 スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉の生姜焼き だし巻き卵 ゴボウサラダ ライス・漬物	【4/21夕食時配布】 パン2個 ジュース	ミートソーススパゲティ かぼちゃのコロッケ デザート パン	豚肉のレモン醤油丼 お楽しみフライ デザート 汁物
	E P F C Salt 928 23.2 42.2 142.2 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 906 25.9 31.2 128.7 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 959 34.6 29.3 142.6 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 948 27.9 37.8 128.7 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 670 18.0 29.1 0.0 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 956 18.7 24.1 118.5 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 971 29.1 31.9 140.5 4.1 kcal g g g g
夕食	A 豚キムチ炒め B 麻婆豆腐 AB共通 サラダ いかに足唐揚げ フルーツ ライス・汁物	A 味噌とんかつ B 豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て AB共通 サラダ 根菜の和え物 デザート ライス・汁物	フィッシュ A 魚のコチュジャン焼き B 気仙沼カツオカツ AB共通 サラダ さつま芋のはちみつバター風味 デザート ライス・汁物	A 月見ハンバーグ B ポークチャップ AB共通 サラダ フライドポテト デザート ライス・汁物	カレー チキンカレー AB共通 サラダ 豚肉と野菜の中華和え デザート ライス	【お楽しみ】 豆腐ハンバーグおろしぼん酢 AB共通 サラダ さつま揚げとぜんまいの炒め煮 デザート ライス・汁物	SPECIAL 白身魚のフリット AB共通 サラダ チンゲン菜のチョレギ風 デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 898 26.9 18.0 138.1 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,087 26.3 40.9 159.3 5.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,098 30.0 14.2 189.2 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,107 30.4 36.2 166.1 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,278 35.2 31.7 221.5 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 922 24.5 28.4 146.0 6.4 kcal g g g g	E P F C Salt 971 21.8 17.0 160.5 4.5 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。