

Weekly Menu



| 日曜日 | 4月25日 (月) | 4月26日 (火) | 4月27日 (水) | 4月28日 (木) | 4月29日 (金) | 4月30日 (土) | 5月1日 (日) |
|-----|--|---|--|--|--|---|---|
| 朝食 | フランクフルト きんぴらごぼう ライス・味噌汁 ツナオムレツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶 | コロッケ マカロニサラダ ライス・味噌汁 なめ茸オクラ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶 | 和風スクランブル ピリ辛こんにゃく ライス・味噌汁 ベーコン 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶 | 魚の塩焼き 厚焼き玉子 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 | チキンナゲット 切り干し大根のゆず風味 ライス・味噌汁 キャベツ・ツナコーン炒め 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶 | イカカツ ピーマンのおかか和え ライス・味噌汁 目玉焼き 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶 | 根菜鶏つくねハンバーグ ひじきマヨサラダ ライス・味噌汁 青梗菜ともやしの中華和え 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 889 24.7 33.7 154.2 4.6 kcal g g g g | E P F C Salt 850 20.6 24.1 167.6 3.7 kcal g g g g | E P F C Salt 880 26.9 30.1 142.4 3.6 kcal g g g g | E P F C Salt 894 24.1 25.5 144.7 2.8 kcal g g g g | E P F C Salt 821 26.5 21.4 161.8 3.7 kcal g g g g | E P F C Salt 928 28.3 23.4 153.8 3.1 kcal g g g g | E P F C Salt 886 23.8 21.9 153.8 3.1 kcal g g g g |
| 昼食 | 弁当 タンドリーチキン サトイモの煮物 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 チリコンカン パンブキンサラダ ライス・漬物 | 弁当 和風ハンバーグ アジア風ホクホクポテト ゴボウサラダ ライス・漬物 | 弁当 八宝菜 揚げ焼売のガーリック風味 ポテトサラダ ライス・漬物 | 種 ミックスうどん 温泉玉子 デザート おかかご飯 | 丼 鶏そぼろ丼 中華冷奴 デザート 汁物 | 中華丼 タンメン 野菜串カツ デザート ライス |
| | E P F C Salt 879 35.5 29.0 123.8 4.4 kcal g g g g | E P F C Salt 989 27.6 31.2 153.3 4.5 kcal g g g g | E P F C Salt 809 19.7 19.2 142.3 4.0 kcal g g g g | E P F C Salt 852 23.1 23.1 141.2 3.9 kcal g g g g | E P F C Salt 842 20.2 13.7 104.1 5.3 kcal g g g g | E P F C Salt 837 24.0 11.1 111.6 3.1 kcal g g g g | E P F C Salt 865 25.4 16.2 101.4 5.2 kcal g g g g |
| 夕食 | 肉 A チキン南蛮 B ミラノ風ビーフカツレツ AB共通 サラダ ポテトの醤油バター風味 デザート ライス・汁物 | A 豚バラと豆腐のトマト旨煮 B 茄子味噌炒めと餃子 AB共通 サラダ かぼちゃとベーコンの和風煮 デザート ライス・汁物 | △ かつ煮 B ブルコギボーク AB共通 サラダ 蓮根と人参のピクルス デザート ライス・汁物 | フィッシュ A 白身魚の磯辺揚げ B 鯖のコーンマヨ焼き AB共通 サラダ 卵と野菜のピーマン炒め デザート ライス・汁物 | カレー キーマカレー サラダ キャベツの梅しらす和え デザート ライス | SPECIAL メンチカツの卵あんかけ サラダ 蒸し鶏ときのこのパンバンジー デザート ライス・汁物 | 栄養士おすすめ 鶏肉の南蛮漬け サラダ 塩肉じゃが デザート ライス・汁物 |
| | E P F C Salt 1,137 35.4 40.2 162.7 4.5 1,178 31.1 30.4 198.0 5.0 kcal g g g g | E P F C Salt 987 30.0 31.8 154.1 5.2 952 20.8 24.2 170.8 5.3 kcal g g g g | E P F C Salt 1,003 29.1 26.4 166.2 5.2 994 24.5 26.6 143.8 4.5 kcal g g g g | E P F C Salt 1,098 30.1 31.8 149.2 3.9 1,148 33.5 70.7 157.5 3.8 kcal g g g g | E P F C Salt 1,217 25.0 22.8 238.1 5.3 kcal g g g g | E P F C Salt 1,084 24.9 39.2 161.4 5.0 kcal g g g g | E P F C Salt 950 26.1 20.4 144.4 3.3 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。