

Weekly Menu



日曜日	5月2日 (月)	5月3日 (火)	5月4日 (水)	5月5日 (木)	5月6日 (金)	5月7日 (土)	5月8日 (日)
朝食	焼売のカレー揚げ 菜の花の中華和え ライス・味噌汁 目玉焼き 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	さつま揚げ れんこんポテトサラダ ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	ペンネナポリタン ハンバーグ ライス・味噌汁 いんげんと白滝の辛子醤油 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	チキンカツ 大根の炒め煮 ライス・味噌汁 エンドウ豆の中華和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	ウィンナー 青菜と白菜のぼん酢がけ ライス・味噌汁 オニオンスクランブル 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	レンコンの鶏そぼろあん アスパラガスのお浸し ライス・味噌汁 プレーンオムレツ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	竹の子とわかめの卵とじ 切り干し大根 ライス・味噌汁 青梗菜ともやし中華和え 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 836 27.3 25.4 152.9 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 843 31.2 33.2 157.1 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 828 27.3 21.3 162.8 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 869 22.3 17.3 161.0 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 866 29.0 31.6 145.1 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 846 22.8 15.3 158.9 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 882 24.1 19.1 158.1 4.0 kcal g g g g
昼食	弁当 イカ野菜カツとハンバーグ キャベツのナムル スパゲティサラダ ライス・漬物	蒸し鶏の冷やし中華 玉子豆腐 デザート ライス・漬物	人気メニュー オムライス ごぼうのポテトサラダ デザート ライス・漬物	人気メニュー キャベツとベーコンのペペロンチーノ チキンナゲット デザート ライス・漬物	弁当 照り焼きチキンとコロケ 里芋の野菜あんかけ マカロニサラダ ライス・漬物	かしわ磯辺揚げとオクラのぶっかけうどん 豚肉とシメジの炒め煮 デザート 混ぜご飯	丼 玉子丼 揚げ餃子 デザート 汁物
	E P F C Salt 805 22.1 20.7 136.9 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 708 28.5 20.9 97.5 5.1 kcal g g g g	E P F C Salt 994 24.9 36.9 142.3 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,002 25.7 53.8 114.7 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 791 21.8 19.3 136.4 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 626 19.0 15.2 100.2 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 660 17.0 6.8 135.4 1.9 kcal g g g g
夕食	フィッシュ A 魚の一口竜田揚げ サラダ 海藻とオニオンマリネ デザート ライス・汁物	肉フェア 鶏の唐揚げ ゆず胡椒風味 サラダ コーンポテト デザート ライス・汁物	栄養士おすすめ ポークソテーBBQソース サラダ ツナキャベツ デザート ライス・汁物	鯖の味噌煮 サラダ 春雨サラダ デザート ライス・汁物	人気メニュー ハヤシライス サラダ 厚揚げと青菜の煮浸し デザート ライス	SPECIAL イタリアンハンバーグ サラダ じゃが芋の甘辛炒め デザート ライス・汁物	野菜の日 ホッケと野菜のおろし煮 サラダ 根菜の煮物 デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 996 40.7 27.0 149.8 5.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,061 30.8 35.5 134.4 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,070 42.2 29.1 163.7 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 961 26.9 27.1 150.1 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,335 29.0 22.9 263.1 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,029 23.4 31.0 168.2 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 853 25.8 11.6 140.9 4.2 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。