

Weekly Menu



| 日曜日 | 5月9日 (月) | 5月10日 (火) | 5月11日 (水) | 5月12日 (木) | 5月13日 (金) | 5月14日 (土) | 5月15日 (日) |
|-----|---|---|--|---|---|---|--|
| 朝食 | ウィンナーとマカロニソテー 目玉焼き ライス・味噌汁 朝食のり 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶 | キャベツメンチカツ 厚揚げのそぼろあん 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 | ハム コーンスクランブル 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 | 大判唐揚げ スパゲティサラダ 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 | アジの照り焼き 菜の花和え 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 | 千切り野菜のコチュジャン和え 肉団子のクリーム煮 ライス・味噌汁 だし巻き卵 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶 | いわしフライ 野菜炒め 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 1,009 33.5 27.6 161.1 3.3 kcal g g g g | E P F C Salt 820 31.4 29.8 160.0 4.0 kcal g g g g | E P F C Salt 871 25.7 20.5 149.7 3.0 kcal g g g g | E P F C Salt 817 23.4 23.8 157.2 3.4 kcal g g g g | E P F C Salt 886 36.2 18.5 145.3 3.6 kcal g g g g | E P F C Salt 895 32.2 36.8 163.2 5.3 kcal g g g g | E P F C Salt 813 30.9 35.2 152.9 3.3 kcal g g g g |
| 昼食 | 弁当 チキンカツ 栗かぼちゃの含め煮 ゴボウサラダ ライス・漬物 | 弁当 魚の香味揚げ レンコン入り焼売 ポテトサラダ ライス・漬物 | 弁当 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 マカロニサラダ ライス・漬物 | 弁当 煮込みハンバーグ ポテトの磯辺揚げ 春雨中華サラダ ライス・漬物 | 弁当 鶏の唐揚げカレー風味 そら豆のガーリックソテー パンプキンサラダ ライス・漬物 | トマトだれの冷し中華 お楽しみフライ デザート ライス | 昔ながらの麻婆豆腐丼 春巻 デザート 汁物 |
| | E P F C Salt 928 24.5 27.7 147.4 5.6 kcal g g g g | E P F C Salt 995 27.7 35.0 138.1 3.5 kcal g g g g | E P F C Salt 901 26.6 33.1 128.7 3.9 kcal g g g g | E P F C Salt 857 21.2 24.4 142.5 4.3 kcal g g g g | E P F C Salt 969 33.8 29.8 144.6 2.9 kcal g g g g | E P F C Salt 979 20.0 13.3 116.7 4.6 kcal g g g g | E P F C Salt 949 26.5 35.0 135.1 4.7 kcal g g g g |
| 夕食 | 中華DAY A 酢豚 B ケイジャンチキン AB共通 サラダ 白菜とベーコンの炒め デザート ライス・汁物 | ロールキャベツ B ポークソテー和風ソース AB共通 サラダ アスパラと筍の炒め デザート ライス・汁物 | フィッシュ A まぐろカツ タルタルソース B ブリの照り焼き AB共通 サラダ 里芋の揚げ出し デザート ライス・汁物 | A 揚げ餃子のチリミート B 鶏もも焼きのレモンソース AB共通 サラダ 炒り豆腐 デザート ライス・汁物 | カレー ポークカレー サラダ ハムカツ デザート ライス | SPECIAL 鶏の梅照り焼き サラダ 揚げ茄子の薬味ソース デザート ライス・汁物 | 栄養士おすすめ さば南蛮 サラダ きのこと挽肉のバター風味 デザート ライス・汁物 |
| | E P F C Salt 1,051 27.8 32.3 174.0 4.6 kcal g g g g | E P F C Salt 945 23.2 14.6 160.9 4.0 kcal g g g g | E P F C Salt 958 30.4 29.2 147.4 3.6 kcal g g g g | E P F C Salt 1,062 30.8 30.2 170.3 4.8 kcal g g g g | E P F C Salt 1,449 29.0 29.3 251.2 4.7 kcal g g g g | E P F C Salt 1,096 34.1 35.8 137.6 5.4 kcal g g g g | E P F C Salt 1,280 34.6 64.7 138.1 4.3 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。