

# Weekly Menu



日曜日	5月16日 (月)	5月17日 (火)	5月18日 (水)	5月19日 (木)	5月20日 (金)	5月21日 (土)	5月22日 (日)
朝食	プレーンオムレツ キャベツとハムのソテー ライス・味噌汁 ピーマン肉詰めフライ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	ミニお好み焼き ひじき煮 ライス・味噌汁 オクラと白滝の和え物 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 ミックススクランブル 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	ササミしそ巻きフライ さつま芋サラダ ライス・味噌汁 豚挽肉とインゲンの味噌炒め 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	蓮根の梅和え 豆腐ハンバーグ 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	ベーコンとピーマンのソテー 牛肉コロッケ ライス・味噌汁 切干大根のきんぴら 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 スナップエンドウのおかか和え ライス・味噌汁 もやしときくらげの中華和え 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 865 22.6 19.6 153.9 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 790 19.0 12.2 156.9 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 889 29.9 32.4 148.0 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 845 27.5 21.9 164.8 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 807 26.4 22.2 153.7 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 892 20.3 24.8 158.1 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 859 21.6 19.1 155.7 4.1 kcal g g g g
昼食	弁当 豚肉と厚揚げの四川炒め 竹の子と山くらげのピリ辛和え 豚肉野菜巻きフライ ライス・漬物	弁当 根菜ハンバーグと かぼちゃ挽肉フライ たこ焼き 春雨中華サラダ ライス・漬物	弁当 鯖フライとナポリタン チンゲン菜となめこの中華和え ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 油淋鶏 だし巻き卵 ゴボウサラダ ライス・漬物	【5/19 夕食時配布】 パン2個 ジュース	春のスパゲティプレート ライス デザート 汁物	チキンソースかつ丼 じゃが芋ごろごろサラダ デザート 汁物
	E P F C Salt 930 26.1 33.3 135.3 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 955 18.6 14.8 148.6 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 928 25.6 22.4 159.5 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 888 31.8 29.3 126.2 4.2 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 778 22.4 22.3 125.2 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,008 20.9 36.2 152.7 3.9 kcal g g g g
夕食	A 焼売の野菜あんかけ	A ポークソテージンジャーソース	A 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風	フィッシュ A 鯖の七味焼き	カレー 牛すじカレー	野菜の日 豚肉の衣揚げ 温野菜添え	SPECIAL 照り焼きチキンと野菜炒め
	B 肉団子と春雨のスープ煮	B ビックメンチカツ	B 豆腐つくねのユズ風味あん	B 白身魚のフリット	サラダ 青梗菜とツナの胡麻ポン酢	デザート キノコ白和え	デザート 野菜串カツ
朝食	AB共通 🍴🍷🍷 サラダ 蒸し鶏と胡瓜の梅和え デザート ライス・汁物	AB共通 🍴🍷🍷 サラダ スイートエンドウのお浸し デザート ライス・汁物	AB共通 🍴🍷🍷 サラダ 野菜ビーフン デザート ライス・汁物	AB共通 🍴🍷🍷 サラダ オカカ和え デザート ライス・汁物	🍴🍷🍷 デザート ライス	🍴🍷🍷 デザート ライス・汁物	🍴🍷🍷 デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 951 26.6 14.8 155.7 6.7 kcal g g g g	E P F C Salt 972 29.1 23.6 138.2 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 958 26.6 14.2 176.3 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 938 27.3 31.6 134.5 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,105 29.9 17.0 217.0 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 996 30.5 29.9 153.8 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,094 32.1 27.3 159.9 4.6 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。