

Weekly Menu



日曜日	5月23日 (月)	5月24日 (火)	5月25日 (水)	5月26日 (木)	5月27日 (金)	5月28日 (土)	5月29日 (日)
朝食	フランクフルト 白菜と玉ねぎの中華和え ライス・味噌汁 ほうれん草チーズオムレツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	イカフライ はすのきんぴら 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	ベーコン 和風スクランブル ライス・味噌汁 ピリ辛こんにゃく 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	マカロニのクリーム煮 チキンナゲット 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	きのこのスクランブルエッグ しらすおろし 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	竹輪の磯辺あげ ひじきと白滝の煮付け 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 れんこんサラダ パン・スープ もやしと卵炒め 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 827 29.1 45.0 155.8 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 885 21.9 17.2 163.9 3.9 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 889 24.1 18.9 160.8 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 857 27.7 30.2 147.0 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 824 27.3 21.6 157.1 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 906 32.5 37.5 136.4 4.0 kcal g g g g
昼食	弁当 牛カツ 茄子のなべしぎ スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 さわらの味噌マヨチーズ焼き チリコンカーン 春巻 ライス・漬物	弁当 鶏肉の七味焼き アジア風ホクホクポテト ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 塩レモン唐揚げ 切干大根 マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 鶏肉団子の野菜あんかけ 串カツ マヨコーン ライス・漬物	梅きつねうどん かぼちゃの天ぷら デザート 混ぜご飯	親子丼 チーズ入りじゃがもち デザート 汁物
	E P F C Salt 969 23.0 46.6 142.9 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 920 30.8 33.2 125.8 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 996 23.8 19.2 135.9 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 998 27.7 25.1 132.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 892 20.8 25.8 147.9 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 836 12.3 8.6 96.5 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 990 27.8 33.2 146.0 3.6 kcal g g g g
夕食	A 鶏の唐揚げ おろしポン酢 B 豚キムチ炒め AB共通 🍴🍷🍷 サラダ ひじきの胡麻マヨサラダ デザート ライス・汁物	A ハンバーグ B シーフードミックスフライ AB共通 🍴🍷🍷 サラダ 高菜冷奴 デザート ライス・汁物	🐟 A 縞ほっけ焼き B 気仙沼カツオカツ AB共通 🍴🍷🍷 サラダ エリンギ炒め デザート ライス・汁物	A 麻婆春雨 B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん AB共通 🍴🍷🍷 サラダ ソース焼きそば デザート ライス・汁物	🍲 メンチカツカレー 🍴🍷🍷 サラダ パプリカと大根のピクルス デザート ライス	🍷 白身魚と野菜のチリソース 🍴🍷🍷 サラダ 厚揚げと人参の中華炒め煮 デザート ライス・汁物	SPECIAL とんかつ 🍴🍷🍷 サラダ 筑前煮 デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 962 32.0 28.8 149.3 4.2 A 978 24.5 24.5 146.4 3.8 B kcal g g g g	E P F C Salt 921 30.3 25.7 145.1 4.3 968 29.5 30.2 147.5 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 914 41.2 16.0 127.1 4.3 967 21.3 32.2 152.8 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 982 21.8 15.9 189.1 5.1 1,019 30.7 25.1 172.5 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,365 28.3 34.1 246.1 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 962 25.3 20.4 173.4 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,165 25.0 32.1 143.6 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。