

Weekly Menu



日曜日	4月8日 (月)	4月9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)	4月13日 (土)	4月14日 (日)
朝食	ご飯・汁物・サラダ コーンフライ ごぼうのじゃがサラダ みぞれ和え 牛乳・ジュース	ご飯・汁物・サラダ ウインナー 肉野菜炒め 白菜の塩昆布和え 牛乳・ジュース	ご飯・汁物・サラダ 肉団子 五目豆 しめじのおかか和え 牛乳・ジュース	ご飯・汁物・サラダ さつま揚げ かぼちゃとブロッコリーの ポテサラ風 青梗菜のお浸し 牛乳・ジュース	ご飯・汁物・サラダ 鶏つくね フライドポテト おくらとワカメの酢の物 牛乳・ジュース	ご飯・汁物・サラダ ハムポテトサラダフライ 大根とツナの炒め煮 パプリカのピクルス 牛乳・ジュース	ご飯・汁物・サラダ 和風スクランブル ほうれん草とコーンの ソテー インゲンの辛子マヨ和え 牛乳・ジュース
	クイックモーニングセット	クイックモーニングセット	クイックモーニングセット	クイックモーニングセット	クイックモーニングセット	クイックモーニングセット	クイックモーニングセット
朝食	E P F C Salt 927 30.4 27.3 147.2 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 968 20.4 22.3 177.3 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 915 25.2 19.8 167.3 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 952 24.8 16.4 159.0 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 927 26.0 20.7 167.3 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 885 20.5 16.0 159.7 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 917 23.7 27.5 337.6 3.0 kcal g g g g
昼食	弁当 豚肉と蓮根の味噌炒め 小松菜と白滝のお浸し うの花 ライス・漬物	定額メニュー 弁当 鶏の竜田揚げ 菜の花のごま和え マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 きんぴら焼肉 ブロッコリーの 和風マスタード和え 金時豆 ライス・漬物	弁当 白身フライタルタルソース ピーマンの中華和え スパゲティサラダ ライス・漬物	休日時間 鶏肉の胡麻味噌照り焼き スイートエンドウのおかか和え ゴボウサラダ ライス・漬物	おすすめの 皿うどん 中華冷奴 デザート ライス	食之元氣 チンジャオロース丼 芽キャベツとベーコンの シーザー和え デザート 汁物
	E P F C Salt 887 24.7 22.0 143.7 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,062 23.3 48.3 135.4 2.3 kcal g g g g	E P F C Salt 896 18.9 10.2 137.7 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 967 23.6 25.9 138.0 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 859 31.6 25.6 128.4 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 921 17.8 29.3 62.0 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 898 17.3 30.8 139.4 2.4 kcal g g g g
夕食	A 気仙沼カツオカツ B 白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味 AB共通 10 デリ サラダ 蒸し鶏ときのこの パンパンソース デザート ライス・汁物	A 照焼きチーズハンバーグ B イタリアンハンバーグ AB共通 10 デリ サラダ ワカメツナサラダ デザート ライス・汁物	一年生歓迎 特別メニュー 	A 茹で豚とブロッコリー ねぎソース B 豚肉の南蛮焼き AB共通 10 デリ サラダ 豆腐とニラのチャンプルー デザート ライス・汁物	カレー キーマカレー AB共通 10 デリ サラダ 蓮根と玉葱のマヨ和え デザート	栄養士おすすめの 餃子と揚げ鶏の チリソースがけ AB共通 10 デリ サラダ 春雨ともやしの炒め物 デザート ライス・汁物	10 デリ チキンクリームシチュー AB共通 10 デリ サラダ キュウリの中華和え デザート ライス・汁物
	A 1,006 21.3 32.5 161.7 3.2 B 1,011 29.3 20.6 145.2 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 925 28.3 26.9 148.5 4.7 899 27.7 25.6 146.2 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 911 27.7 29.0 139.9 3.0 940 28.6 28.7 144.9 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,029 16.8 25.5 113.2 2.5 997 22.2 27.4 168.0 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,041 25.5 30.2 172.3 4.5 kcal g g g g		

栄養師表示 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。