

# Weekly Menu

日曜日	4月10日 (月)	4月11日 (火)	4月12日 (水)	4月13日 (木)	4月14日 (金)	4月15日 (土)	4月16日 (日)
朝食	肉団子甘酢たれ 昌玉焼き ライス・味噌汁 いんげんとベーコンのソテー 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	フランクフルト 厚揚げのそぼろあん ライス・味噌汁 ブロッコリーのごま和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ハムカツ 納豆 ライス・味噌汁 豆もやしとひじきのナムル 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	根菜鶏つくねハンバーグ 五目豆 ライス・味噌汁 キャベツ・ツナコーン炒め 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	肉野菜炒め アジの照り焼き ライス・味噌汁 小松菜のお浸し 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ハム 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ライス・汁物 切干大根の中華和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	チキンカツ ミックススクランブル パン・スープ チーズ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 866 24.8 23.5 187.0 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 902 35.4 40.0 134.1 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 939 28.3 27.7 148.7 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 808 23.8 18.0 142.3 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 851 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 668 17.3 14.6 121.8 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 838 27.4 33.2 105.3 4.4 kcal g g g g
昼食	弁当 ハンバーグ ブロッコリーのごま和え マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 中華点心 胡麻団子 春雨中華サラダ ライス・漬物	弁当 和風おろし豚焼肉 芽キャベツとベーコンのシーザー和え パンプキンサラダ ライス・漬物	弁当 フィッシュフライとコーンフライ そぼろ肉じゃが ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 チキンのツナマヨ焼き 白菜ときのこの煮浸し スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 茄子のミートソーススパゲティ ほうれん草マヨぼんだれ デザート ライス	弁当 春野菜の中華丼 春キャベツのツナマヨサラダ デザート 汁物
	E P F C Salt 950 20.4 15.5 138.2 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 944 23.8 29.1 169.8 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 960 24.6 29.4 130.8 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,151 19.7 65.9 147.0 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 851 29.8 35.5 125.3 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,154 17.4 33.4 100.6 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 793 18.3 22.9 133.1 3.9 kcal g g g g
夕食	フィッシュ A 白身魚の五色黒酢あんかけ B 鯖のグリルトマトソース AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ソース焼きそば デザート ライス・汁物	A スタミナ肉野菜炒め B 豚口ソース味噌焼き AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ツナとコーンのスパゲティサ ラダ デザート ライス・汁物	A BBQチキン B 若鶏のジンジャーソース AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ごぼうの中華サラダ デザート ライス・汁物	A ポークソテーオニオンソ ース B 麻婆豆腐 AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ペンネと三色ピーマンのペペ ロンチーノ デザート ライス・汁物	カレー ビーフカレー AB共通 🍷🍷🍷 サラダ パプリカと大根のピクルス デザート	栄養士おすすめ 豚肉と卵の塩麹炒め AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ごぼうのポテトサラダ デザート ライス・汁物	チキンカツ胡麻ソース AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 五目巾着の煮物 デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 1,077 30.8 17.3 180.7 5.0 1,036 32.9 38.4 162.9 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,089 23.2 37.4 139.5 3.1 986 32.1 24.4 135.4 5.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,164 37.5 31.7 162.7 4.4 995 31.2 30.5 133.1 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 926 33.3 29.6 156.8 6.1 900 32.2 29.0 154.6 7.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,211 20.8 19.9 227.4 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 982 18.9 43.3 146.0 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,238 21.2 17.9 154.9 5.0 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。