

# Weekly Menu

日曜日	4月24日 (月)	4月25日 (火)	4月26日 (水)	4月27日 (木)	4月28日 (金)	4月29日 (土)	4月30日 (日)
朝食	ブロッコリーの和風マスタード和え フランクフルト ライス・味噌汁 豆腐とニラのチャンプルー 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	きんぴらごぼう かぼちゃ挽肉フライ ライス・味噌汁 ほうれん草のナムル 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	肉野菜炒め 和風スクランブル ライス・味噌汁 いかフライ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	小松菜とひじきのお浸し さばの塩焼き ライス・味噌汁 厚揚げのそぼろあん 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	照焼き肉団子 ブロッコリーのナムル ライス・味噌汁 ツナじゃが 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ウィンナー いんげんの胡麻おかか和え ライス・汁物 もやしとときらげの中華和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	枝豆焼売 おさかなソーセージ パン・スープ ひじきの胡麻マヨサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 870 23.7 27.1 131.9 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 830 19.2 21.0 145.6 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 899 29.3 27.8 137.9 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 854 22.8 16.0 129.1 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 801 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 766 22.1 20.1 128.9 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 925 29.3 35.7 126.0 5.6 kcal g g g g
昼食	弁当 豚肉の味噌炒め丼 蓮根の中華和え パンプキンサラダ ライス・漬物	弁当 チキン南蛮 小松菜のナムル ひじき煮 ライス・漬物	弁当 白身魚のフリット ジンジャーソース ジャーマンポテト スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 きんぴら焼肉 ミニコロッケ 金時豆 ライス・漬物	弁当 鶏肉のこがし味噌焼き もやしのゆかり和え ゴボウサラダ ライス・漬物	あったかメニュー しっぽくうどん 冷奴 デザート ライス	春野菜のビビンバ丼 叩ききゅうりのゴマ塩和え デザート 汁物
	E P F C Salt 1,067 30.4 24.6 218.8 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 999 31.1 34.5 132.3 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 950 26.4 25.5 156.3 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,025 27.1 22.9 155.9 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 897 32.5 23.9 127.3 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 819 27.8 15.4 89.1 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 824 15.2 12.4 114.1 3.6 kcal g g g g
夕食	フィッシュ A アジフライ B 鯖の和風カレーあんかけ AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ソイミートの生姜焼き デザート ライス・汁物	A 豚キムチ炒め B ハンバーグステーキ デ ミグラスソース AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 蓮根の天ぷら デザート ライス・汁物	A 鶏肉のレモンペッパーグリル B チキンときのこの豆乳シチュー AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 揚げ茄子のナムル デザート ライス・汁物	A 牛肉のおろしサラダ仕立て B 揚げ出し豆腐肉野菜あん AB共通 🍷🍷🍷 サラダ レバーの甘辛揚げ デザート ライス・汁物	カレー 🍷🍷🍷 ボークカレー AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ほうれん草とコーンのソテー デザート	栄養士おすすめ 🇰🇷🇰🇷🇰🇷 野菜たっぷりブルコギ AB共通 🍷🍷🍷 サラダ チヂミ デザート ライス・汁物	きゃべつメンチカツ AB共通 🍷🍷🍷 サラダ さつま芋ダイスサラダ デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 961 26.7 15.9 140.8 2.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,019 22.9 17.5 157.5 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 997 30.6 34.2 121.4 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 939 25.4 22.8 137.6 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,102 29.8 24.2 222.9 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,222 25.1 11.7 148.0 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,051 24.0 26.2 159.7 5.1 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。