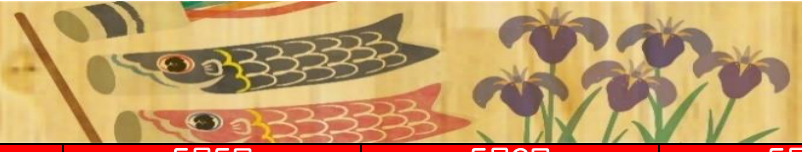


Weekly Menu



日曜日	5月1日 (月)	5月2日 (火)	5月3日 (水)	5月4日 (木)	5月5日 (金)	5月6日 (土)	5月7日 (日)
朝食	チキンナゲット ブレンオムレツ ライス・味噌汁 ブロッコリーの塩昆布和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	レンコン入り焼売 チーズはんぺんフライ ライス・味噌汁 パプリカのピクルス 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	根菜鶏つくね きんぴらごぼう ライス・味噌汁 菜の花のゴマ和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ベーコン ミニ三角野菜春巻き ライス・味噌汁 チリコンカーン 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ハンバーグ フライドポテト ライス・味噌汁 切干大根のコールスローサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	チキンカツ 人参のナムル ライス・汁物 冷奴 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ハム ツナポテサラダ 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 833 24.7 16.8 133.9 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 822 20.5 19.7 143.8 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 732 22.3 12.7 139.1 2.3 kcal g g g g	E P F C Salt 774 18.7 24.3 133.3 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 842 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 762 21.5 14.7 140.2 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 828 27.1 31.5 114.2 4.8 kcal g g g g
昼食	弁当 豚肉とインゲンの炒め 焼売 ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 鶏の照り焼き 栗かぼちゃの含め煮 ビーンズサラダ ライス・漬物	醤油ラーメン 餃子 デザート ライス・漬物	すき焼き丼 白菜のお浸し デザート ライス・漬物	アジフライ 厚揚げと筍のうま煮 デザート ライス・漬物	きつねうどん コーンと枝豆のかき揚げ デザート ライス	肉ごぼう丼 ワカメともやしのごま塩和え デザート 汁物
	E P F C Salt 954 29.4 30.1 132.8 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 831 32.8 19.5 134.6 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,003 30.2 18.8 149.2 11.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,136 25.0 14.0 234.7 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 996 23.1 15.5 127.8 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 830 15.6 11.4 90.9 5.1 kcal g g g g	E P F C Salt 835 18.4 14.2 130.8 1.4 kcal g g g g
夕食	フィッシュ A 気仙沼カツオカツ B いか団子の中華五目あん AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ワカメツナサラダ デザート ライス・汁物	ビーフカレー AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 千切り野菜のコチジャン和え デザート	バジルチキンソテー AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 肉団子のクリーム煮 デザート ライス・汁物	豚肉のチーズパン粉焼き AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 茹で野菜のゴマ風味 デザート ライス・汁物	タンドリーチキンとコロック AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ごぼうのツナ和え デザート ライス・汁物	栄養士おすすめ 豚肉とカリカリごぼうのサラダ仕立て AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 串カツ デザート ライス・汁物	鶏もも肉のみぞれ煮 AB共通 🍷🍷🍷 サラダ スイートエンドウのおかか和え デザート ライス・汁物
	E P F C Salt A 1,056 21.6 33.0 148.3 2.9 B 1,014 20.6 23.3 146.4 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,278 22.0 24.2 218.9 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,139 36.0 37.9 142.4 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,168 38.6 31.9 158.3 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 980 27.2 18.3 140.6 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,215 29.5 29.5 141.3 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,149 31.4 20.1 135.5 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。