Weekly Menu

日 曜日	5月8日 (月)	5月9日 (火)	5月10日 (水)	5月11日 (木)	5月12日 (金)	5月13日 (土)	5月14日 (日)
朝食	肉野菜炒め ミックススクランブル 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	厚揚げのそぼろあん 枝豆焼売 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	照焼き肉団子 プレーンオムレツ 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	鯖の塩焼き ひじきの胡麻マヨサラダ 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	一口つくねの照り焼き わかめ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	ウィンナー 目玉焼き パン・スープ チーズ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E 879 kcal P 27.8 g F 25.1 g C 136.6 g Salt 3.9 g	E 780 kcal P 23.2 g F 18.0 g C 134.7 g Salt 3.1 g	E 933 kcal P 30.2 g F 26.5 g C 150.3 g Salt 3.4 g	E 788 kcal P 20.8 g F 18.7 g C 137.1 g Salt 2.0 g	E 802 kcal P 31.0 g F 26.8 g C 153.9 g Salt 4.0 g	E 814 kcal P 19.7 g F 23.4 g C 135.4 g Salt 2.7 g	E 889 kcal P 32.8 g F 37.8 g C 106.6 g Salt 4.4 g
昼食	弁当 ハンバーグ うの花 ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 牛青椒肉絲 ミニ三角野菜春巻き ビーンズサラダ ライス・漬物	弁当 鶏肉の味噌焼き ほうれん草のお浸し マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉野菜巻きフライ 大根とツナの炒め煮 春雨中華サラダ ライス・漬物	弁当 チーズチキンカツ 野菜の中華和え ツナサラダ ライス・漬物	皿うどん じゃが芋の甘辛炒め デザート ライス	和風マーボ豆腐丼 きゅうりと茗荷の和風ピクルス デザート 汁物
	E 906 kcal P 22.4 g F 22.7 g C 133.0 g Salt 3.8 g	E 997 kcal P 27.3 g F 24.6 g C 142.2 g Salt 4.8 g	E 885 kcal P 31.8 g F 21.2 g C 120.4 g Salt 3.2 g	E 1,091 kcal P 19.1 g F 19.0 g C 139.5 g Salt 2.4 g	E 976 kcal P 21.6 g F 20.6 g C 130.4 g Salt 2.6 g	E 962 kcal P 17.7 g F 26.3 g C 72.6 g Salt 3.3 g	E 784 kcal P 20.7 g F 15.2 g C 102.9 g Salt 3.5 g
夕食	フィッシュ A さばカレーカツ B 鯖の照り焼き AB共通 デリ サラダ ツナとわかめの和風マヨ和え デザート ライス・汁物	A 鶏肉の治部煮 B ささみマヨかつ AB共通 デリ サラダ さつま芋と大豆の胡麻がらめ デザート ライス・汁物	A 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 B とんてき AB共通 デリ サラダ たこ焼き デザート ライス・汁物	A 鶏肉のソテー　柚子胡椒ソース B 鶏肉とキャベツのガリバタ炒め AB共通 デリ サラダ 蓮根といんげんの胡麻マヨネーズ デザート ライス・汁物	カレー ポークカレー AB共通 デリ サラダ コールスローサラダ デザート	栄養士おすすめ 高野豆腐の生姜家常豆腐 AB共通 デリ サラダ 照焼チキンの照りマヨソース デザート ライス・汁物	チキンの香草パン粉焼き AB共通 デリ 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
A	E 1,041 kcal P 32.5 g F 28.2 g C 146.4 g Salt 2.8 g	E 1,030 kcal P 32.5 g F 18.3 g C 157.3 g Salt 4.8 g	E 1,038 kcal P 33.6 g F 20.3 g C 134.8 g Salt 3.9 g	E 986 kcal P 31.5 g F 26.6 g C 133.3 g Salt 2.9 g	E 1,060 kcal P 22.2 g F 22.7 g C 221.4 g Salt 4.7 g	E 1,037 kcal P 30.7 g F 21.3 g C 146.7 g Salt 3.3 g	E 1,147 kcal P 38.8 g F 31.7 g C 159.2 g Salt 4.9 g
B	E 1,016 kcal P 30.7 g F 33.4 g C 122.7 g Salt 2.9 g	E 1,037 kcal P 25.7 g F 22.2 g C 155.8 g Salt 2.4 g	E 984 kcal P 29.9 g F 21.8 g C 143.1 g Salt 4.9 g	E 960 kcal P 27.9 g F 27.4 g C 130.4 g Salt 2.7 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。