



Weekly Menu



日	5月15日 (月)	5月16日 (火)	5月17日 (水)	5月18日 (木)	5月19日 (金)	5月20日 (土)	5月21日 (日)
朝食	チキンカツ 大根とツナのおかか和え ライス・味噌汁 ほうれん草とコーンのソテー 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ベーコン インゲンの胡麻和え 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・リンゴジュース	フランクフルト 栗かぼちゃの含め煮 ライス・味噌汁 ブロッコリーとコーンのマヨ和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	チキンナゲット ジャーマンポテト ライス・味噌汁 切干大根のゆず胡椒風味 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	肉入りコロッケ きんぴらごぼろ ライス・味噌汁 菜の花のお浸し 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	とうふハンバーグ 芽キャベツとベーコンのシーザー和え ライス・汁物 パプリカのごま和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ハム コーンスクランブル パン・スープ 青菜の炒め 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt kcal	E P F C Salt kcal	E P F C Salt kcal	E P F C Salt kcal	E P F C Salt kcal	E P F C Salt kcal	E P F C Salt kcal
昼食	弁当 豚肉とカリフラワーの黒胡椒炒め ごぼうの中華サラダ パンプキンサラダ ライス・漬物	フィッシュ 弁当 いかフライといわし梅しそフライ シュウマイ ひじき煮 ライス・漬物	弁当 チキンのツナマヨ焼き ピーマンの中華和え スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉の生姜焼き こんにゃくと蓮根のきんぴら 金時豆 ライス・漬物	クラスマッチ 【前日の夕食時に配付】 パン 2個 ジュース 1本	ベーコンときのこのクリームスパゲティ ブロッコリーとコーンのカレーマヨ和え デザート ライス	牛丼 スイートエンドウのお浸し デザート 汁物
	E P F C Salt kcal	E P F C Salt kcal	E P F C Salt kcal	E P F C Salt kcal	E P F C Salt kcal	E P F C Salt kcal	E P F C Salt kcal
夕食	A 鶏肉の甘酢あんかけ 生姜風味 B 鶏肉と野菜の味噌炒め AB共通 サラダ 青梗菜ともやし中華和え デザート ライス・汁物	A ポーク焼肉の胡麻だれ B ポークソテージンジャーソース AB共通 サラダ 蓮根と玉葱のマヨ和え デザート ライス・汁物	A 揚げ出し豆腐 B 鯖の味噌煮 AB共通 サラダ ソース焼きそば デザート ライス・汁物	A チキンソテー和風おろしソース B ちくぜん煮 AB共通 サラダ さつま芋のレモン煮 デザート ライス・汁物	カレー キーマカレー AB共通 サラダ 蓮根と人参のピクルス デザート	栄養士おすすめ チキンと野菜のピーナッツからめ AB共通 サラダ もやしの胡麻風味和え デザート ライス・汁物	四角いヒレカツ AB共通 サラダ ニンジンとチリメンジャコのチーズキンピラ デザート ライス・汁物
	E P F C Salt kcal	E P F C Salt kcal	E P F C Salt kcal	E P F C Salt kcal	E P F C Salt kcal	E P F C Salt kcal	E P F C Salt kcal
A	1,088 31.4 26.3 147.8 3.1	1,139 30.9 28.1 138.5 3.9	1,023 25.4 16.9 170.7 3.6	1,056 32.5 19.5 168.8 4.3	1,067 24.5 22.0 226.7 3.8	1,163 33.4 10.5 133.5 2.5	1,043 29.9 21.1 155.5 5.6
B	1,065 29.5 29.1 139.0 3.6	1,091 28.3 30.1 128.9 2.7	1,039 31.6 27.2 166.0 5.4	1,060 28.9 17.4 179.6 4.3			

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。