



Weekly Menu



日 曜	5月22日 (月)	5月23日 (火)	5月24日 (水)	5月25日 (木)	5月26日 (金)	5月27日 (土)	5月28日 (日)
朝食	ハムカツ ひじきの胡麻マヨサラダ ライス・味噌汁 ブロッコリーの和風マスタード和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	レンコン入り焼売 ブレンオムレツ ライス・味噌汁 フライドポテト 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	根菜鶏つくねハンバーグ いかフライ ライス・味噌汁 小松菜のおかか和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	鯖の塩焼き 厚揚げのそぼろあん 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	ハンバーグ キャベツ・ツナコーン炒め ライス・味噌汁 蓮根のごま和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ウィンナー コーンポテト ライス・汁物 白和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	照焼き肉団子 ほうれん草とベーコンのソテー パン・スープ コールスローサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 953 25.2 28.0 149.3 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 752 19.4 14.4 139.9 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 819 28.0 18.5 140.6 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 870 33.0 23.9 131.1 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 798 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 929 23.5 20.4 132.5 2.3 kcal g g g g	E P F C Salt 867 25.4 33.5 120.3 5.5 kcal g g g g
	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当
昼食	鶏肉の漬け焼き もやしときくらげの香味和え ポテトサラダ ライス・漬物	きんぴら焼肉 にんじんしりしり ビーンズサラダ ライス・漬物	フィッシュフライとコーンフライ ワカメと玉葱の中華和え マカロニサラダ ライス・漬物	豚肉と蓮根の味噌炒め ミニ三角野菜春巻き 春雨中華サラダ ライス・漬物	チキン南蛮 人参とぜんまいのナムル ツナサラダ ライス・漬物	きのこ茄子のつけ汁うどん 枝豆焼売 デザート ライス	豚焼き肉丼 叩ききゅうりのゴマ塩和え デザート 汁物
	E P F C Salt 959 29.7 21.2 123.8 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,000 27.7 16.7 143.2 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,024 23.0 20.2 155.4 6.1 kcal g g g g	E P F C Salt 977 23.6 31.2 155.2 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,139 27.3 21.8 119.0 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 683 15.9 18.3 93.9 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 762 18.7 17.2 103.0 1.6 kcal g g g g
	フィッシュ A	A	A	A	A	茶葉土おすずめ	
夕食	鯖の韓国風味噌焼き B 八宝菜 AB共通 サラダ ポテトの醤油バター風味 デザート ライス・汁物	セサミチキンソテー B チキンカツ AB共通 サラダ れんこんのカレーマヨ和え デザート ライス・汁物	豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 B ポークソテー和風おろしソース AB共通 サラダ ひじきと切干大根のきんぴら デザート ライス・汁物	鶏肉団子と根菜の黒酢あん B グリルチキン カレー風味 AB共通 サラダ たたきごぼう デザート ライス・汁物	ハヤシライス AB共通 サラダ 春の3種の豆のシーザー和え デザート	肉豆腐 AB共通 サラダ 肉入りコロッケ デザート ライス・汁物	油淋鶏 AB共通 サラダ 白菜とわかめのごま酢和え デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 1,037 29.3 34.9 137.9 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,108 32.1 40.9 132.7 2.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,003 32.8 21.5 136.5 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,066 22.4 18.5 181.9 5.8 kcal g g g g	E P F C Salt 977 23.2 21.3 225.6 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,188 34.3 31.9 145.1 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,183 34.4 24.7 130.7 3.9 kcal g g g g
	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B

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。