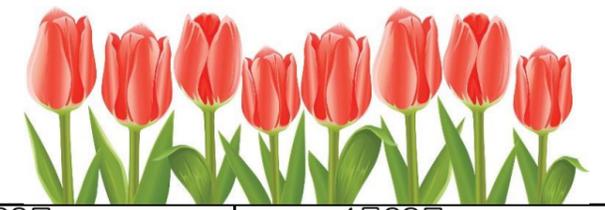


WEEKLY MENU



日	4月17日				4月18日				4月19日				4月20日				4月21日				4月22日				4月23日										
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)										
朝食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal								
	ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470								
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal				
	パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296				
	A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal				
	ポテトと鮭のホクホク和え		73		鶏肉と蓮根のマヨネーズ和え		100		竹の子とピーマンの塩炒め		44		オムレツ		65		照焼き肉団子		87		ハム野菜炒め		62		ウインナー		45		春雨サラダ ゆず風味		46				
春雨サラダ		46		わかめときゅうりのじゃこサラダ		18		ほうれん草の辛子醤油		24		ブロッコリーのごま和え		30		豆もやしとひじきのナムル		23		おくらの梅おかか和え		15		マカロニコンソテー		200		野菜サラダ		5					
野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		ほうれん草と麩の味噌汁		24					
ほうれん草と麩の味噌汁		24		白菜と人参の味噌汁		21		小松菜と玉葱の味噌汁		22		豆腐とわかめの味噌汁		30		大根と麩の味噌汁		24		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		わかめと油揚げの味噌汁		28		沢庵・青かっぱ・梅		4					
沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		牛乳		134					
牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134					
材料名	鮭、玉葱、トマト、胡瓜、杓苳草、ジャガ芋、春雨、巻麩、柚子、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、ジャコ、蓮根、胡瓜、大根、白菜、若布、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				筍、玉葱、ピーマン、杓苳草、小松菜、辛子、コマ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、豆腐、ブロッコリー、コマ、若布、ケチャップ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、大豆トマト、小松菜、大根、ピーマン、巻麩、人参、グリーンピース、キャベツ				ハム、鯉節、玉葱、トマト、梅、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、油揚げ、パン、コマ、玉葱、若布、ピーマン、人参、グリーンピース、キャベツ										
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g			
	A定食	756	18.9	12.2	2.7	752	18.8	17.0	3.2	703	18.2	12.6	2.6	738	21.3	13.0	3.5	747	21.6	13.8	3.5	711	18.3	12.6	3.0	886	30.1	19.9	3.0	692	31.5	23.2	4.2		
B定食	562	20.3	15.5	3.9	558	20.2	20.3	4.4	509	19.6	15.9	3.8	544	22.7	16.3	4.7	553	23.0	17.1	4.7	517	19.7	15.9	4.2	692	31.5	23.2	4.2	692	31.5	23.2	4.2			
選択メニュー	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal				
	豚の生姜焼き丼		702		韓国風うどん		442		味めぐり献立		442		ソース焼きそば		558		ちらし寿司		519		春雨水餃子		255		豚肉の甘辛炒め		293		293		293				
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal				
	鶏肉きんぴら丼		687		かき玉うどん		443		豚丼		680		塩焼きそば		544		玉子丼		585		水餃子の五目あん		250		豚肉と玉葱のうま塩炒め		235		235		235				
マカロニサラダ		129		竹輪天ぷら		101		大根ミックスサラダ		8		ごぼうサラダ		68		豚肉のみぞれ和え		94		パンパンジー		39		ほうれん草のお浸し		17		17		17					
ヨーグルト		78		フルーチェ ミックスベリー		49		プリン		78		バナナ		32		コーヒーゼリー		78		フルーツカクテル		49		りんご		21		21		21					
キャベツと玉葱のスープ		11		(ライス付き)		7		白菜とわかめのおすまし		7		(ライス付き)		27		玉葱と油揚げの味噌汁		27		わかめスープ		11		大根と人参の味噌汁		22		22		22					
(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				ライス		470		ライス		470		470		470					
材料名	豚、鶏、玉葱、牛蒡、人参、胡瓜、キャベツ、生姜、葱、唐辛子、パン、マヨネーズ、コマ、ヨーグルト				うどん、豚、鶏卵、竹輪、牛乳、蒲鉾、トマト、葱、人参、コマの芽、ミツバ、生姜、キャベツ、椎茸、唐辛子、ブルーベリー				豚、玉葱、葱、大根、人参、胡瓜、白菜、若布、プリン				中華麺、豚、玉葱、キャベツ、人参、トマト、牛蒡、大根、紅生姜、マヨネーズ、青海苔、唐辛子、ピーマン、バナナ				豚、鶏卵、蒲鉾、稲荷、油揚げ、絹揚げ、玉葱、葱、ミツバ、大根、貝割れ大根、椎茸、コマ、海苔、コーヒーゼリー				豚、鶏、玉葱、人参、絹揚げ、白菜、葱、生姜、木耳、筍、若布、コマ、葡萄、梨、黄桃、苺、ピーマン				豚、玉葱、人参、小松菜、キャベツ、貝割れ大根、杓苳草、大根、鯉節、リンド										
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g			
	A定食	920	24.3	28.9	4.2	592	20.1	10.9	7.0	773	21.6	18.4	3.8	658	14.7	22.2	7.0	718	17.7	12.6	4.1	824	10.3	11.6	3.2	823	19.5	15.2	5.1	765	16.8	15.7	4.0		
B定食	905	21.9	23.4	4.1	593	20.0	11.3	4.2	773	21.6	18.4	3.8	644	14.0	22.2	5.1	784	24.9	16.5	3.7	819	11.1	13.4	4.0	765	16.8	15.7	4.0	765	16.8	15.7	4.0			
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal				
	豚肉と野菜の味噌炒め		262		ハンバーグ デミグラスソース		237		茄子と豚肉のピリ辛炒め		310		鱈のコーンマヨ焼き		238		塩しモン唐揚げ		244		キャベツメンチカツ 粒マスタードソース		340		豚肉じゃが		294		294		294				
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal				
	豚肉と野菜の塩麹炒め		237		ハンバーグ トマトソース		235		香味野菜と豚肉の細切り炒め		245		鱈のカレー揚げ		215		大分 鶏天		249		キャベツメンチカツ ケチャップソース		342		鶏肉じゃが		273		273		273				
A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal	
小松菜のぼん酢がけ		14		大根とえんどうのコンソメ煮		25		ポテトサラダ		79		かぼちゃの含め煮		78		パペロンチーノ		122		切干大根の炒め煮		56		白菜のピーナッツ和え		32		32		32					
ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		470		470					
野菜中華スープ		12		オニオンスープ		12		玉葱と麩の味噌汁		26		たまごスープ		21		野菜コンソメスープ		9		小松菜と人参の味噌汁		21		椎茸と人参のおすまし		7		7		7					
材料名	豚、玉葱、キャベツ、人参、トマト、小松菜、白菜、水菜、絹揚げ、葱、椎茸、生姜、コマ、甜麺醬、豆板醬、塩麹、ボソ酢				豚、鶏、グリーンピース、キャベツ、人参、水菜、大根、玉葱、トマト				豚、茄子、玉葱、ピーマン、コマの芽、人参、トマト、胡瓜、コマ、ジャガ芋、オリーブオイル、豆板醬、マヨネーズ、巻麩				鱈、鶏卵、南瓜、コマ、キャベツ、人参、水菜、葱、コマ、カレー粉				鶏、鶏卵、パスタ、キャベツ、人参、水菜、白菜、トマト、コマ、生姜、ピーマン				豚、油揚げ、キャベツ、大根、人参、貝割れ大根、切干大根、小松菜、マスタード、ケチャップ				豚、鶏、ピーマン、ジャガ芋、蒟蒻、人参、玉葱、絹揚げ、白菜、椎茸、葱										
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g			
	A定食	758	23.0	15.6	3.6	744	17.7	18.2	3.3	885	22.2	29.8	2.8	807	28.7	17.8	2.6	845	37.1	14.3	3.1	887	24.4	22.5	3.4	803	22.7	15.8	3.8	782	21.7	14.0	3.9		
B定食	733	22.4	15.0	2.0	742	17.7	18.1	3.1	820	27.5	17.2	4.1	784	29.6	11.0	1.9	850	38.2	14.9	1.9	889	24.1	21.2	4.0	782	21.7	14.0	3.9	782	21.7	14.0	3.9			