

# WEEKLY MENU

日曜日	4月9日 (月)				4月10日 (火)				4月11日 (水)				4月12日 (木)				4月13日 (金)				4月14日 (土)				4月15日 (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	
	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	
	五目だし巻き卵		37		竹の子とピーマンの塩炒め		76		鶏肉団子の甘酢あん		94		厚揚げの生姜煮		74		ウインナー		116		オムレツ		65		ハム野菜炒め		62	
小松菜の辛子和え		11		ひじきの土佐酢和え		12		ほうれん草のピーナッツ和え		29		粉ふき芋		44		コーン玉葱ソテー		44		玉葱のツナマヨサラダ		96		ごぼうサラダ		68		
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		
わかめと麩の味噌汁		23		大根と油揚げの味噌汁		28		豆腐とわかめの味噌汁		30		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		大根と麩の味噌汁		24		小松菜と人参の味噌汁		21		白菜と油揚げの味噌汁		32		
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		
材料名	鶏卵、小松菜、鯉節、若布、巻麩、辛子、人参、グリーンソフ、キャベツ				豚、油揚げ、筍、玉葱、モロ、胡瓜、大根、ヒジキ、土佐酢、人参、グリーンソフ、キャベツ				鶏、豆腐、ピーナツ、ほうれん草、若布、酢、人参、グリーンソフ、キャベツ				厚揚げ、ジャガ芋、生姜、海苔、パセリ、人参、グリーンソフ、キャベツ				ウインナー、コーン、玉葱、大根、巻麩、キャベツ、人参、グリーンソフ、キャベツ				鶏卵、卵、玉葱、小松菜、キャベツ、マヨネーズ、人参、グリーンソフ、キャベツ				ハム、油揚げ、玉葱、牛蒡、大根、白菜、マヨネーズ、唐辛子、パセリ、人参、グリーンソフ、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
	A定食	684	19.4	11.1	2.7	729	20.1	14.9	2.5	766	23.4	14.9	3.9	752	21.2	14.6	3.0	797	22.8	21.0	3.0	795	20.6	19.5	3.4	775	18.8	18.5
B定食	490	20.8	14.4	3.9	535	21.5	18.2	3.7	572	24.8	18.2	5.1	558	22.6	17.9	4.2	603	24.2	24.3	4.2	601	22.0	22.8	4.6	581	20.2	21.8	4.5
選択メニュー食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	スパゲッティーミートソース		585		豚玉丼		661		醤油ラーメン		497		チキンカレー 辛口		686		たぬきうどん		443		まぐろカツ タルタルソース		401		豚肉と野菜のビーフン		238	
	A定食のみです。		NEW		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	グリーンサラダ		28		蒸し鶏と白菜キムチ丼		517		塩ラーメン		457		チキンカレー 甘口		686		山菜うどん		386		まぐろカツ トマトソース		288		海鮮ビーフン		169	
	コーヒーゼリー (ライス付き)		78		里芋の揚げ出し		101		煮卵		78		キャベツのごま和え		45		ミートコロック		139		切干大根の炒め煮		56		焼売		56	
	(別：ライス280g/470kcal)				バナナ		32		杏仁フルーツ (ライス付き)		43		ヨーグルト		78		黄桃		65		フルーチェ ミックスベリー		49		プリン		78	
材料名	豚、パスタ、玉葱、キャベツ、人参、水菜、カボチャ、コーヒーゼリー				豚、鶏、鶏卵、玉葱、ミソ、白菜、胡瓜、ニンニク、大根、葱、里芋、若布、ジャマ、ホソ酢、バナナ				中華麺、豚、鶏卵、炒め、モロ、葱、黄桃、梨、葡萄、パイ、カレー、杏仁豆腐				鶏、油揚げ、ジャガ芋、コーン、玉葱、人参、キャベツ、白菜、ニンニク、生姜、カレー、ジャマ、ヨーグルト				うどん、蒲鉾、豚、小松菜、葱、山菜、キャベツ、ジャガ芋、黄桃				マグロ、油揚げ、鶏卵、牛乳、キャベツ、人参、水菜、葱、トマト、切干大根、ジャマ、マヨネーズ、フルーチェ				ビーフン、豚、ゆ、ヒ、アサ、玉葱、キャベツ、人参、小松菜、白菜、水菜、ニンニク、生姜、木耳、筍、プリツ			
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
	A定食	691	21.2	22.3	2.3	805	25.6	17.2	3.3	618	27.8	16.3	8.2	822	15.8	18.8	6.4	647	13.9	14.4	3.7	997	23.3	32.9	2.2	854	15.4	14.5
B定食					661	21.7	7.1	5.2	578	26.4	12.9	7.9	822	15.8	18.8	6.4	590	13.8	9.7	4.7	884	23.3	20.2	1.9	785	13.6	7.9	4.4
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	豚肉と小松菜のオイスターソース炒め		247		鮭の西京焼き		171		鶏肉の唐揚げ 青じそおろし		248		鯖のごま照り焼き		330		豚肉のごま風味炒め		253		豚肉じゃが		294		麻婆豆腐		335	
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	香味野菜と豚肉の細切り炒め		245		鮭のフライ		243		北海道 ザンギ		302		鯖の煮付け		342		豚肉と玉葱のうま塩炒め		233		塩鶏肉じゃが		263		豚肉と厚揚げの四川炒め		405	
	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	
	冷奴		60		大根のきんぴら		62		マカロニサラダ		126		かぼちゃサラダ		85		がんもと野菜の煮物		48		揚げジャコとキャベツのお浸し		30		チンゲン菜の中華浸し		27	
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		
大根と人参の味噌汁		22		白菜と麩のおすまし		9		にらと卵のスープ		21		椎茸と人参のおすまし		7		キャベツと油揚げの味噌汁		33		大根とわかめの味噌汁		20		春雨スープ		18		
材料名	豚、豆腐、鯉節、白菜、玉葱、人参、小松菜、ニンニクの芽、切り、葱、大根、ニンニク、生姜				鮭、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、白菜、巻麩、唐辛子、ジャマ				鶏、鶏卵、パスタ、キャベツ、人参、水菜、大根、大葉、玉葱、胡瓜、ニンニク、生姜、マヨネーズ				鯖、南瓜、大根、人参、貝割れ大根、玉葱、胡瓜、葱、椎茸、マヨネーズ、ジャマ				豚、がんもどき、油揚げ、玉葱、人参、葱、大根、水菜、小松菜、キャベツ、絹切、ニンニク、生姜、里芋				豚、鶏、ジャマ、ジャガ芋、人参、玉葱、絹切、キャベツ、大葉、大根、蒟蒻、鯉節、若布				豚、豆腐、厚揚げ、玉葱、葱、キャベツ、人参、絹切、チンゲン菜、ニンニク、生姜、木耳、筍			
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
	A定食	799	27.9	18.8	3.4	712	31.3	8.3	3.0	865	37.0	21.2	2.5	892	25.5	32.0	2.3	804	24.4	18.3	3.9	814	24.6	15.2	4.3	850	27.1	22.2
B定食	797	32.1	15.2	4.1	784	19.6	16.0	3.0	919	38.1	26.6	3.0	904	25.9	31.7	4.4	784	23.8	18.9	3.9	783	23.1	13.4	3.5	920	32.0	29.6	4.2