



# WEEKLY MENU



日	4月23日				4月24日				4月25日				4月26日				4月27日				4月28日				4月29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	
	肉野菜炒め		56		ピリ辛蒸し鶏		40		だし巻き卵		37		ウインナー		116		チリコンカン		74		照焼き肉団子		87		目玉焼き		91		れんこんの梅肉和え		37	
	スパゲッティサラダ		129		小松菜のじゃこ和え		20		白菜のおひたし		12		マカロニコンソテー		100		ブロッコリーのピーナッツ和え		32		マカロニサラダ		126		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		28		白菜と油揚げの味噌汁		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		
材料名	豚、パスタ、玉葱、イグサ、胡瓜、マネズ、巻麩、若布、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、ジャコ、油揚げ、胡瓜、小松菜、大根、春雨、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、豆腐、白菜、鯉節、若布、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、シロアゴ、コーン、玉葱、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、シロアゴ、コーン、玉葱、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、ジャコ、玉葱、胡瓜、小松菜、マネズ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、油揚げ、蓮根、白菜、梅、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	821	20.2	19.8	3.2	701	20.8	10.5	3.7	692	19.9	11.6	3.3	850	25.2	20.3	3.3	743	20.2	13.6	3.1	847	22.6	20.2	3.5	769	22.9	16.4	3.3	653	24.0	23.5	4.7
B定食	627	21.6	23.1	4.4	507	22.2	13.8	4.9	498	21.3	14.9	4.5	656	26.6	23.6	4.5	549	21.6	16.9	4.3	653	24.0	23.5	4.7	575	24.3	19.7	4.5	653	24.0	23.5	4.7
選択メニュー	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	ビビンバ丼		578		とんこつ醤油らーめん		510		豚焼肉丼		679		新メニュー		ポークカレー 辛口		693		A定食のみです。		春雨水餃子		268		A		kcal		A		kcal	
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	すき焼き丼		662		味噌ラーメン		537		鶏肉きんぴら丼		687		水菜とトロロ昆布のうどん		384		ポークカレー 甘口		693		鶏の竜田揚げ丼		897		一口餃子の磯辺揚げ		304		一口餃子の磯辺揚げ		304	
	温泉玉子		82		春巻		142		おくらのゴマ和え		29		かぼちゃの含め煮		73		わかめサラダ		26		大根の炒め煮		48		ごぼうサラダ		68		ごぼうサラダ		68	
オレンジ		8		パイン		48		ヨーグルト		78		フルーチェ ミックスベリー		49		コーヒーゼリー		78		フルーツカクテル		49		プリン		78		プリン		78		
春雨スープ		18		(ライス付き)				大根と人参の味噌汁		22		(ライス付き)				オニオンスープ		13		キャベツと玉葱の味噌汁		23		わかめスープ		11		わかめスープ		11		
(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		ライス		470		
材料名	豚、鶏卵、焼豆腐、セリ、杓苳草、玉葱、白菜、絹揚げ、キャベツ、人参、白滝、春雨、ルッコラ				中華麺、豚、マヨ、セリ、葱、キャベツ、生姜、パイン				豚、鶏、玉葱、人参、コーン、牛蒡、わかめ、大根、ジャコ、ヨーグルト				うどん、蒲鉾、牛乳、南瓜、水菜、唐辛子、カレー				豚、ジャコ、芋、玉葱、人参、胡瓜、コーン、生姜、若布、カレー、コーヒゼリー				鶏、キャベツ、大根、人参、葱、玉葱、筍、梨、黄桃、葡萄、パイ、チェリー				豚、玉葱、人参、絹揚げ、大根、水菜、牛蒡、葱、春雨、木耳、若布、青海苔、マネズ、唐辛子、パセリ、プリ							
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	686	22.4	16.0	4.4	700	24.0	21.8	7.9	808	20.7	18.4	4.1	506	13.7	3.7	4.2	810	15.3	17.3	6.9	1487	28.9	44.2	3.4	895	13.9	16.4	3.8	931	13.6	23.4	2.5
B定食	770	27.9	18.4	4.7	727	24.1	23.2	7.7	816	21.7	16.8	4.2	506	13.7	3.7	4.2	810	15.3	17.3	6.9	1487	28.9	44.2	3.4	895	13.9	16.4	3.8	931	13.6	23.4	2.5
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	ソースカツ		287		NEW ほうれん草チーズオムレツとデミグラスコロッケ		241		NEW いわしの青のりフライ		390		ブルコギ		363		鯖の黒胡椒焼き		324		麻婆茄子		367		白身魚のフライ タルタルソース		351		白身魚のフライ タルタルソース		351	
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	味噌カツ		297		ほうれん草チーズオムレツとコーンコロッケ		240		いわしの梅しそフライ		374		香味野菜と豚肉の細切り炒め		245		鯖の生姜煮		347		厚揚げと挽き肉の中華炒め		481		白身魚のフライ トマトソース		238		白身魚のフライ トマトソース		238	
	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	
ひじきと白滝の煮付け		61		ジャーマンポテト		72		ポテトサラダ		81		キャベツのツナマヨサラダ		92		冷奴		60		ミックスサラダ		10		五目豆		77		五目豆		77		
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		ライス		470		
玉葱と人参の味噌汁		25		野菜コンソメスープ		11		椎茸と人参のおすまし		7		たまごスープ		21		キャベツと油揚げの味噌汁		33		野菜中華スープ		12		ほうれん草と人参のおすまし		7		ほうれん草と人参のおすまし		7		
材料名	豚、油揚げ、キャベツ、人参、水菜、玉葱、白滝、ひじき、味噌				豚、チーズ、ルッコラ、大根、人参、水菜、玉葱、ジャコ、芋、コーン				鰯、ジャコ、芋、キャベツ、人参、水菜、玉葱、胡瓜、葱、青海苔、大葉、椎茸、マネズ				牛、豚、卵、鶏卵、玉葱、パプリカ、人参、キャベツ、切り、コーン、葱、筍、ジャコ、パプリカ、マネズ、ジャコ				鯖、豆腐、油揚げ、大根、人参、貝割れ大根、葱、生姜、鯉節、キャベツ、ブラックペパー				豚、厚揚げ、茄子、玉葱、キャベツ、ピーマン、人参、胡瓜、白菜、水菜				鰯、大豆、キャベツ、人参、水菜、蓮根、杓苳草、トマト、椎茸、蒟蒻、マネズ							
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	843	20.2	20.6	4.9	794	15.5	12.5	4.1	948	24.8	30.2	2.7	946	23.8	36.1	2.0	887	31.5	31.3	2.4	859	22.4	26.5	4.3	905	22.6	29.0	5.0	792	22.6	16.4	4.7
B定食	853	21.4	21.2	4.7	793	15.5	12.4	3.8	932	25.3	30.8	4.3	828	28.8	21.0	3.5	910	31.9	31.3	3.1	973	28.5	24.9	3.6	792	22.6	16.4	4.7	792	22.6	16.4	4.7