



# 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      |       |          |             | 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、杓苺、玉葱、白菜、絹糸、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、マヨ、牛蒡、わか、大根、マヨ、ヨーグルト           |       |      |                     | うどん、蒲鉾、牛乳、南瓜、水菜、唐辛子、ルーチ                       |       |           |                     | 豚、ジャコ、芋、玉葱、人参、胡瓜、マヨ、生姜、若布、ルーチ、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、ゼリー   |       |      |               | 豚、玉葱、人参、絹糸、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                                    |       | いわしの青のりフライ |                     | 390                                      |       | ブルコギ |                     | 363   |       | 鯖の黒胡椒焼き   |                     | 324                                       |       | A        |             | kcal                                 |       | A    |               | kcal  |       | A    |               | kcal                           |       | A    |      | kcal |  |
|                     | 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 タルタルソース                |       | 351  |      |      |  |
|                     | 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、チキ、ム、大根、人参、水菜、玉葱、ジャコ、芋、マヨ            |       |            |                     | 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、マヨ、鶏卵、玉葱、パプリカ、人参、キャベツ、切り、マヨ、葱、筍、マヨ、マネズ、マヨ |       |           |                     | 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、マヨ、人参、胡瓜、白菜、水菜      |       |      |               | 鰯、大豆、キャベツ、人参、水菜、蓮根、杓苺、マヨ、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  |      |  |