



WEEKLY MENU



| 日曜日 | 5月7日 (月) | | | | 5月8日 (火) | | | | 5月9日 (水) | | | | 5月10日 (木) | | | | 5月11日 (金) | | | | 5月12日 (土) | | | | 5月13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 | | 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 | |
| | 厚揚げとキャベツの味噌炒め | | 110 | | ゆで卵 | | 78 | | チキンナゲット | | 183 | | 竹の子とピーマンの塩炒め | | 76 | | ウインナー | | 116 | | アジアン風ホクホクポテト | | 68 | | 高野豆腐の卵とじ | | 82 | | | | | |
| | 大根のツナマヨサラダ | | 76 | | ほうれん草の辛子醤油 | | 29 | | パンネのケチャップソテー | | 88 | | 白菜と竹輪のごま酢和え | | 36 | | きゅうりのレモン和え | | 16 | | マカロニサラダ | | 126 | | もやしの赤じそ和え | | 15 | | | | | |
| 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 | | 小松菜と人参の味噌汁 | | 21 | | 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 | | | | | | |
| 牛乳 | | 134 | | 牛乳 | | 134 | | 牛乳 | | 134 | | 牛乳 | | 134 | | 牛乳 | | 134 | | 牛乳 | | 134 | | 牛乳 | | 134 | | | | | | |
| 材料名 | 厚揚げ、ツ、大根、マネズ、若布、巻麩、人参、グリーンピース、キャベツ | | | | 鶏卵、油揚げ、杓苳草、大根、辛子、マ、人参、グリーンピース、キャベツ | | | | 鶏、豆腐、マ、玉葱、若布、ケチャップ、人参、グリーンピース、キャベツ | | | | 豚、竹輪、筍、玉葱、マ、白菜、小松菜、マ、土佐酢、人参、グリーンピース、キャベツ | | | | ウインナー、玉葱、胡瓜、大根、マ、若布、巻麩、人参、グリーンピース、キャベツ | | | | ジャガ芋、マ、玉葱、胡瓜、マネズ、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ | | | | 高野豆腐、鶏卵、油揚げ、マ、胡瓜、葱、紫、若布、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 | | | | |
| | A定食 | 822 | 21.7 | 24.4 | 2.6 | 748 | 24.1 | 16.2 | 3.1 | 914 | 31.0 | 20.7 | 3.0 | 746 | 21.2 | 15.5 | 2.7 | 769 | 23.2 | 18.7 | 4.1 | 828 | 18.7 | 19.1 | 3.5 | 738 | 22.9 | 14.1 | 4.0 | | | |
| | B定食 | 628 | 23.1 | 27.7 | 3.8 | 554 | 25.5 | 19.5 | 4.3 | 720 | 32.4 | 24.0 | 4.2 | 552 | 22.6 | 18.8 | 3.9 | 575 | 24.6 | 22.0 | 5.3 | 634 | 20.1 | 22.4 | 4.7 | 544 | 24.3 | 17.4 | 5.2 | | | |
| 選択メニュー | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | | | | |
| | 挽き肉カレー 辛口 | | 692 | | 醤油ラーメン | | 497 | | 豚の生姜焼き丼 | | 702 | | 肉うどん | | 505 | | 豚塩丼 | | 623 | | きんぴら焼肉 | | 261 | | メンチカツ | | 443 | | | | | |
| | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | |
| | 挽き肉カレー 甘口 | | 692 | | 豚ネギ胡麻クッパ | | 597 | | 海老のかき揚げ丼 | | 845 | | 韓国風うどん | | 442 | | 玉子丼 | | 585 | | NEW 薄切り豚 | | 281 | | ソーセージカツ | | 335 | | | | | |
| | グリーンサラダ | | 28 | | キャベツのピーナッツ和え | | 36 | | ごぼうサラダ | | 68 | | いなり | | 224 | | 冷奴 | | 60 | | 小松菜と油揚げの煮浸し | | 33 | | かぼちゃのいとこ煮 | | 78 | | | | | |
| プリン | | 78 | | ブルーチェ ミックスオレンジ (ライス付き) | | 48 | | ヨーグルト | | 78 | | パイン (ライス付き) | | 49 | | コーヒーゼリー | | 78 | | 洋梨 | | 43 | | ぶどうゼリー | | 59 | | | | | | |
| オニオンスープ (別：ライス280g/470kcal) | | 13 | | (別：ライス280g/470kcal) | | 7 | | 大根と人参のおすまし (別：ライス280g/470kcal) | | 7 | | (別：ライス280g/470kcal) | | 11 | | わかめスープ (別：ライス280g/470kcal) | | 11 | | たまごスープ | | 21 | | 白菜と麩のおすまし | | 9 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 材料名 | 豚、ジャガ芋、玉葱、人参、マ、生姜、キャベツ、グリーンピース、水菜、マ、カル、福神漬、マ | | | | 中華麺、豚、マ、葱、ミツ、キャベツ、人参、マ、マ、マ、マ、マ | | | | 豚、海老、玉葱、葱、人参、大根、生姜、マ、唐辛子、マ、ヨーグルト | | | | うどん、豚、稲荷、玉葱、水菜、マ、葱、人参、マ、マ、マ | | | | 豚、鶏卵、豆腐、蒲鉾、玉葱、人参、杓苳草、マ、マ、マ、マ、マ、マ、マ、マ | | | | 豚、油揚げ、鶏卵、牛蒡、人参、玉葱、貝割れ大根、マ、小松菜、葱、筍、鯉節、マ、洋梨 | | | | 豚、南瓜、小豆、大根、人参、水菜、白菜、巻麩、マ | | | | | | | |
| 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 | 811 | 15.1 | 18.4 | 5.8 | 581 | 24.2 | 14.3 | 8.7 | 855 | 23.1 | 25.9 | 4.3 | 778 | 22.9 | 13.6 | 5.6 | 772 | 25.4 | 21.2 | 4.2 | 828 | 17.0 | 18.5 | 2.1 | 1059 | 13.6 | 33.8 | 4.0 | | | |
| | B定食 | 811 | 15.1 | 18.4 | 5.8 | 681 | 24.8 | 25.3 | 5.8 | 998 | 13.6 | 40.8 | 3.8 | 715 | 19.7 | 9.3 | 7.4 | 734 | 23.4 | 14.5 | 3.1 | 848 | 19.4 | 18.9 | 3.8 | 951 | 10.8 | 26.2 | 4.3 | | | |
| 夕食 | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | | | | |
| | ささみしそ巻きフライ | | 320 | | 茄子と豚肉のピリ辛炒め | | 310 | | 鯖の塩焼き | | 323 | | チキンの香味揚げ | | 304 | | 焼き餃子 酢醤油 | | 231 | | 目玉焼きフライと肉じゃがコロック | | 300 | | 麻婆春雨 | | 257 | | | | | |
| | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | |
| | ささみマヨカツ | | 313 | | 豚肉と野菜の塩炒め | | 235 | | 鯖の味噌煮 | | 375 | | 宮崎 チキン南蛮 | | 505 | | 焼き餃子 ごまだれ | | 231 | | 目玉焼きフライとかぼちゃコロック | | 295 | | 豚肉とピーマンの炒め物 | | 228 | | | | | |
| | 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 | |
| 根菜の煮物 | | 85 | | バンバンジー | | 48 | | ちゃんこ鍋風煮 | | 54 | | ポテトサラダ | | 81 | | 大根のキムチ和え | | 22 | | 明太子スパゲッティ | | 105 | | 切干大根の中華和え | | 51 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 白菜と人参の味噌汁 | | 21 | | 春雨スープ | | 18 | | ほうれん草と玉葱の味噌汁 | | 22 | | 椎茸と人参のおすまし | | 7 | | 野菜中華スープ | | 12 | | 野菜コンソメスープ | | 11 | | にらと卵のスープ | | 21 | | | | | | |
| 材料名 | 鶏、里芋、キャベツ、人参、水菜、牛蒡、白菜、大葉、椎茸、蒟蒻、マネズ | | | | 豚、鶏、茄子、玉葱、マ、キャベツ、マ、人参、白菜、マ、生姜、筍、木耳、春雨、マ | | | | 鯖、鶏、油揚げ、キャベツ、人参、水菜、大根、牛蒡、杓苳草、玉葱 | | | | 鶏、鶏卵、ジャガ芋、キャベツ、人参、水菜、玉葱、胡瓜、椎茸、マネズ | | | | 豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、胡瓜、マ、白菜、水菜、マ | | | | 鶏卵、豚、明太子、南瓜、玉葱、大根、人参、水菜、マ、マ、マ、マ | | | | 豚、鶏卵、玉葱、マ、キャベツ、人参、マ、葱、胡瓜、マ、筍、木耳、春雨、切干大根、マ、生姜、ケチャップ | | | | | | | |
| 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 | 896 | 29.0 | 21.6 | 4.0 | 846 | 22.7 | 27.0 | 2.4 | 869 | 28.9 | 29.4 | 3.8 | 862 | 36.7 | 19.4 | 2.2 | 735 | 18.9 | 11.0 | 3.6 | 886 | 21.6 | 17.6 | 3.1 | 799 | 19.5 | 14.7 | 5.0 | | | |
| | B定食 | 889 | 24.1 | 23.1 | 4.1 | 771 | 24.0 | 18.1 | 3.3 | 921 | 29.8 | 30.0 | 4.1 | 1063 | 37.5 | 36.4 | 3.0 | 735 | 18.9 | 11.0 | 3.6 | 881 | 21.6 | 16.8 | 2.7 | 770 | 26.3 | 14.8 | 4.6 | | | |