



WEEKLY MENU



日 曜日	4月15日 (月)	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)	4月20日 (土)	4月21日 (日)	
朝食	A ライス 280g kcal 470	A ライス 280g kcal 470	A ライス 280g kcal 470	A ライス 280g kcal 470	A ライス 280g kcal 470	A ライス 280g kcal 470	A ライス 280g kcal 470	
	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296	
	A・B共通メニュー 厚揚げの生姜煮 kcal 74	A・B共通メニュー オムレツ kcal 65	A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん kcal 100	A・B共通メニュー 肉野菜炒め kcal 53	A・B共通メニュー ウインナー kcal 116	A・B共通メニュー 高野豆腐の含め煮 kcal 65	A・B共通メニュー アジアン風ホクホクポテト kcal 68	
	ほうれん草のじゃこ和え kcal 25	大豆のツナマヨサラダ kcal 114	もやし赤じそ和え kcal 15	おくらのごま和え kcal 28	マカロニコーンソテー kcal 227	小松菜の辛子和え kcal 11	揚げジャコとキャベツのお浸し kcal 25	
	野菜サラダ kcal 11	野菜サラダ kcal 5	野菜サラダ kcal 5	野菜サラダ kcal 5	野菜サラダ kcal 5	野菜サラダ kcal 5	野菜サラダ kcal 5	
根菜の味噌汁 kcal 25	小松菜と人参の味噌汁 kcal 21	豆腐とわかめの味噌汁 kcal 30	キャベツと焙煎のりの味噌汁 kcal 21	大根と人参の味噌汁 kcal 22	白菜と人参の味噌汁 kcal 21	玉葱と油揚げの味噌汁 kcal 34		
沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4	沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4	沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4	沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4	沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4	沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4	沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4		
牛乳 kcal 134	牛乳 kcal 134	牛乳 kcal 134	牛乳 kcal 134	牛乳 kcal 134	牛乳 kcal 134	牛乳 kcal 134		
材料名	厚揚げ、ジャコ、杳の草、牛蒡、人参、グリーンピース、キャベツ	鶏卵、大豆、ツナ、小松菜、ビーツ、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ、人参、グリーンピース、キャベツ	鶏、豆腐、トマト、胡瓜、紫、若布、人参、グリーンピース、キャベツ	豚、玉葱、おくら、ゴマ、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ	ウインナー、パン、グリーンピース、玉葱、大根、ケチャップ、人参、グリーンピース、キャベツ	高野豆腐、葱、小松菜、白菜、人参、グリーンピース、キャベツ	ジャコ、芋、ジャコ、玉葱、パセリ、キャベツ、鯉節、玉葱、油揚げ、人参、グリーンピース、キャベツ	
栄養価	熱量 kcal 743 蛋白質 g 24.0 脂質 g 14.5 塩分 g 3.8	熱量 kcal 813 蛋白質 g 22.7 脂質 g 20.8 塩分 g 6.9	熱量 kcal 758 蛋白質 g 22.0 脂質 g 14.1 塩分 g 3.6	熱量 kcal 715 蛋白質 g 18.9 脂質 g 12.8 塩分 g 2.8	熱量 kcal 978 蛋白質 g 32.1 脂質 g 30.0 塩分 g 4.1	熱量 kcal 710 蛋白質 g 20.7 脂質 g 11.7 塩分 g 3.3	熱量 kcal 740 蛋白質 g 19.1 脂質 g 12.9 塩分 g 3.7	
A定食	549	619	564	521	784	516	546	
B定食	25.4	24.1	23.4	20.3	33.5	22.1	20.5	
選択メニュー メニュー食	A スパゲッティーミートソース kcal 563	A(スープなし) 塩ラーメン kcal 457	A(スープなし) きつねうどん kcal 422	A(スープなし) 味噌ラーメン kcal 537	A(スープなし) わかめうどん kcal 385	A ソーセージカツ kcal 275	A 豚肉の南蛮焼き kcal 290	
	A定食のみです。		B(スープ付き) 焼肉炒飯 kcal 747	B(スープ付き) 鶏肉きんぴら丼 kcal 687	B(スープ付き) 豚塩丼 kcal 623	B(スープ付き) 玉子丼 kcal 585	B メンチカツ kcal 443	B 豚肉の粗挽きペッパー炒め kcal 234
	ポテトサラダ kcal 88	焼売 kcal 56	キャベツのピーナッツ和え kcal 36	冷奴 kcal 60	竹輪天ぷら kcal 101	ごぼうサラダ kcal 68	スパゲッティーサラダ kcal 125	
	フルーチェ ミックスベリー kcal 49	コーヒゼリー kcal 78	黄桃 kcal 56	杏仁フルーツ kcal 43	ヨーグルト kcal 78	洋梨 kcal 43	プリン kcal 78	
	コンソメスープ kcal 11	わかめスープ kcal 11	玉葱と油揚げの味噌汁 kcal 34	春雨スープ kcal 18	もやしと人参のスープ kcal 12	キャベツと油揚げの味噌汁 kcal 33	ほうれん草と玉葱のスープ kcal 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)	(別: ライス280g/470kcal)	ライス kcal 470	ライス kcal 470	
材料名	豚、パスタ、玉葱、ケチャップ、ジャコ、芋、胡瓜、人参、水菜、マヨネーズ、フルーチェ、牛乳	中華麺、豚、牛、鶏卵、トマト、葱、玉葱、人参、ピーマン、グリーンピース、コーヒゼリー	うどん、稲荷、蒲鉾、鶏、葱、小松菜、牛蒡、人参、キャベツ、唐辛子、ゴマ、ピーナッツ、黄桃	中華麺、豚、豆腐、トマト、葱、玉葱、人参、杳の草、生姜、キャベツ、春雨、フルーツ	うどん、蒲鉾、鶏卵、竹輪、小松菜、玉葱、ミツバ、グリーンピース、トマト、人参、若布、椎茸、ヨーグルト	豚、玉葱、油揚げ、大根、人参、水菜、牛蒡、キャベツ、マヨネーズ、唐辛子、パセリ、洋梨	豚、玉葱、人参、葱、キャベツ、貝割れ大根、胡瓜、杳の草、パスタ、マヨネーズ、プリン	
栄養価	熱量 kcal 700 蛋白質 g 23.7 脂質 g 24.5 塩分 g 4.0	熱量 kcal 591 蛋白質 g 23.5 脂質 g 12.8 塩分 g 9.2	熱量 kcal 514 蛋白質 g 16.0 脂質 g 7.8 塩分 g 5.3	熱量 kcal 640 蛋白質 g 27.8 脂質 g 17.4 塩分 g 8.1	熱量 kcal 564 蛋白質 g 16.4 脂質 g 10.5 塩分 g 4.7	熱量 kcal 889 蛋白質 g 12.5 脂質 g 23.8 塩分 g 4.0	熱量 kcal 974 蛋白質 g 18.6 脂質 g 28.4 塩分 g 3.9	
A定食	892	892	813	744	776	1057	918	
B定食	20.2	20.2	22.8	24.9	22.0	14.0	17.9	
夕食	A アジフライとハム卵ロール kcal 388	A 豚肉と小松菜のオysterソース炒め kcal 247	A ソースカツ kcal 309	A 鯖のキムチマヨ焼き kcal 530	A ハンバーグ ケチャップソース kcal 267	A 焼き餃子 kcal 231	A 塩しもん唐揚げ kcal 355	
	B アジフライとかぼちゃ焼肉フライ kcal 326	B 豚肉とピーマンの炒め物 kcal 228	B とんかつ おろしぼん酢 kcal 310	B 鯖の竜田揚げ kcal 440	B ハンバーグ ジンジャーソース kcal 264	B 広島風えび餃子 kcal 192	B 北海道 ザンギ kcal 413	
	A・B共通メニュー ピリ辛こんにゃく kcal 38	A・B共通メニュー 大根ミックスサラダ kcal 9	A・B共通メニュー 切干大根のコールスローサラダ kcal 60	A・B共通メニュー ぐる煮 kcal 156	A・B共通メニュー 花野菜のコンソメ煮 kcal 24	A・B共通メニュー パンバンジー kcal 48	A・B共通メニュー ひじきと枝豆の煮物 kcal 49	
	ライス kcal 470	ライス kcal 470	ライス kcal 470	ライス kcal 470	ライス kcal 470	ライス kcal 470	ライス kcal 470	
豆腐とわかめの味噌汁 kcal 30	野菜中華スープ kcal 12	白菜と麩のおすまし kcal 9	白菜と油揚げの味噌汁 kcal 32	オニオンスープ kcal 13	たまごスープ kcal 21	椎茸と人参のおすまし kcal 7		
材料名	鰯、玉、鶏卵、南瓜、豚、豆腐、蒟蒻、キャベツ、人参、水菜、唐辛子、若布、マヨネーズ、ゴマ	豚、白菜、玉葱、人参、小松菜、ピーマン、大根、グリーンピース、胡瓜、水菜、筍、オysterソース、ケチャップ	豚、トマト、キャベツ、人参、水菜、大根、胡瓜、白菜、トマト、切干大根、巻麩、ポン酢、マヨネーズ、ヨーグルト、マスタード	鯖、厚揚げ、油揚げ、里芋、大根、人参、水菜、白菜、葱、蒟蒻、おくら、マヨネーズ、生姜	豚、鶏、トマト、キャベツ、人参、水菜、ブロッコリー、玉葱、生姜、ケチャップ	豚、海老、鶏、鶏卵、キャベツ、人参、貝割れ大根、白菜、胡瓜、葱、ゴマ	鶏、鶏卵、竹輪、枝豆、トマト、大根、人参、水菜、生姜、こんにゃく、葱、ビーツ、椎茸	
栄養価	熱量 kcal 926 蛋白質 g 24.1 脂質 g 28.7 塩分 g 4.1	熱量 kcal 738 蛋白質 g 21.7 脂質 g 15.6 塩分 g 2.6	熱量 kcal 848 蛋白質 g 19.7 脂質 g 20.6 塩分 g 4.6	熱量 kcal 1188 蛋白質 g 30.8 脂質 g 52.6 塩分 g 7.8	熱量 kcal 774 蛋白質 g 19.7 脂質 g 19.0 塩分 g 3.9	熱量 kcal 770 蛋白質 g 21.1 脂質 g 14.0 塩分 g 2.8	熱量 kcal 881 蛋白質 g 40.9 脂質 g 23.1 塩分 g 4.1	
A定食	864	719	849	1098	771	731	939	
B定食	22.0	24.8	19.9	31.2	20.0	19.1	41.9	