



WEEKLY MENU



日曜日	4月10日 (月)					4月11日 (火)					4月12日 (水)					4月13日 (木)					4月14日 (金)					4月15日 (土)					4月16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							
	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		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			竹の子とわかめの卵とし		57			鶏肉団子の甘酢あん		94			ウインナー		45			玉葱のツナマヨサラダ		109			目玉焼き		91			高野豆腐の含め煮		55		
	スパゲッティサラダ		132			れんこんの梅肉和え		37			大根のレモン和え		14			パンネのケチャップソテー		88			おくらのお浸し		17			ほうれん草のピーナッツ和え		29			五目きんぴら		33		
	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		
	ほうれん草と麩の味噌汁		24			大根と人参の味噌汁		22			根菜の味噌汁		23			キャベツと焙煎のりの味噌汁		21			豆腐とわかめの味噌汁		30			白菜と麩の味噌汁		24			わかめと油揚げの味噌汁		28		
	沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		4 134			沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		4 134			沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		4 134			沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		4 134			沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		4 134			沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		4 134			沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		4 134		
材料名	豚、玉葱、イグツ、胡瓜、 杓苳草、パスタ麺、巻麩、マネズ、 人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、筍、蓮根、玉葱、 大根、若布、梅、 人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、大根、牛蒡、 若布、レタ、 人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、パスタ、ケチャップ、 玉葱、海苔、 人参、キャベツ、グリーンソフ					ツナ、豆腐、玉葱、 わか、鰹節、若布、 人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、ピーナッツ、杓苳草、 白菜、巻麩、 人参、キャベツ、グリーンソフ					高野豆腐、油揚げ、絹揚げ、牛蒡、 蓮根、白滝、イグツ、若布、マ、 人参、キャベツ、グリーンソフ				
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	825	20.6	19.9	2.9		729	20.1	11.7	3.4		744	21.2	12.8	4.2		767	21.9	12.6	2.7		769	20.5	18.8	2.7		757	24.1	17.2	2.9		729	20.8	13.6	2.5	
B定食	631	22.0	23.2	4.1	kcal	535	21.5	15.0	4.6	kcal	550	22.6	16.1	5.4	kcal	573	23.3	15.9	3.9	kcal	575	21.9	22.1	3.9	kcal	563	25.5	20.5	4.1	kcal	535	22.2	16.9	3.7	kcal
昼食	ポークカレー				693	醤油ラーメン				494	ビビンバ丼				578	きつねうどん				422	三色丼				635	豚焼肉 サラダ仕立て				260	豚肉の南蛮焼き				290
	コーンサラダ				33	もやしの中華浸し				31	温泉玉子				82	白菜のじゃこ和え				25	粉ふき芋				51	ひじきと枝豆の煮物				49	切干大根の中華和え				51
	プリン				78	黄桃				65	ぶどうゼリー				78	フルーツヨーグルト				45	りんごゼリー				78	オレンジ				8	コーヒーゼリー				78
	キャベツと玉葱のスープ				11	(ライス付き)					春雨スープ				18	(ライス付き)					わかめスープ				11	大根と油揚げの味噌汁				28	野菜コンソメスープ				9
	(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
材料名	豚、玉葱、ツナ芋、人参、マ、 キャベツ、コンク、生姜、プリ、 カレー、福神漬け					中華麺、豚、小松菜、マ、 マ、人参、葱、コンク、生姜、 黄桃					豚、鶏卵、マ、杓苳草、人参、 キャベツ、玉葱、春雨、マ、 マ、マ、マ、マ、マ					うどん、蒲鉾、ツナ、小松菜、 葱、白菜、稲荷、ヨーグルト、黄桃、 梨、マ、マ、マ、マ					鶏、鶏卵、生姜、小松菜、 ツナ芋、葱、若布、マ、 マ、マ					豚、竹輪、枝豆、油揚げ、 キャベツ、玉葱、人参、大根、水菜、 マ、マ、マ					豚、玉葱、人参、キャベツ、水菜、 切干大根、胡瓜、白菜、 コーヒーゼリー				
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	マ は計算 から外 してい ます	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	マ は計算 から外 してい ます	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	マ は計算 から外 してい ます	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	マ は計算 から外 してい ます	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	マ は計算 から外 してい ます	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	
定食	815	15.4	17.5	6.4		590	22.6	12.8	8.3		756	22.8	18.8	4.5		492	16.2	6.2	4.4		775	21.5	18.4	4.2		815	27.2	18.9	3.8		898	24.2	24.2	3.7	
夕食	A 麻婆豆腐		kcal 335			A 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め		kcal 247			A 鯖のごま照り焼き		kcal 332			A 鶏の唐揚げ		kcal 238			A 豚ニラ炒め		kcal 246			A ささみしそ巻きフライ		kcal 320			A 豚肉と野菜のビーフン		kcal 238		
	B 麻婆茄子		kcal 367			B 豚肉とピーマンの炒め物		kcal 228			B 鯖の竜田揚げ		kcal 442			B 鶏の香味揚げ		kcal 305			B 豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め		kcal 285			B ささみチーズカツ		kcal 321			B 海鮮ビーフン		kcal 169		
	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		
	焼売		53			ごぼうサラダ		68			冷奴		60			五目豆		76			ピリ辛こんにゃく		35			ポテトサラダ		79			キャベツのごま和え		44		
	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		
野菜中華スープ		12			白菜とにらのスープ		11			玉葱と麩の味噌汁		26			小松菜と人参の味噌汁		21			玉葱と人参のスープ		12			椎茸と人参のおすまし		7			たまごスープ		21			
材料名	豚、豆腐、茄子、玉葱、葱、 白菜、水菜、人参、コンク、生姜、 辛子、甜麺醤、豆板醤					豚、白菜、玉葱、人参、小松菜、 ピーマン、牛蒡、大根、マ、コンク、 生姜、オイスターソース、ケチャップ、マネズ					鯖、豆腐、キャベツ、人参、水菜、 玉葱、葱、生姜、鰹節、 巻麩、マ					鶏、鶏卵、大豆、キャベツ、人参、 水菜、蓮根、小松菜、 蒟蒻、椎茸、生姜					豚、キャベツ、玉葱、人参、マ、 マ、ピーマン、生姜、コンク、 蒟蒻、唐辛子、マ					鶏、キャベツ、人参、水菜、 ツナ芋、玉葱、胡瓜、葱、 椎茸、マネズ					豚、鶏卵、キャベツ、玉葱、人参、 小松菜、ピーマン、葱、木耳、筍、 油揚げ、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	870	28.7	22.3	5.1		796	22.3	20.4	3.2		888	31.5	30.6	2.2		805	38.1	15.0	3.0		763	22.4	16.9	5.0		876	26.8	23.6	2.4		773	21.7	13.7	4.1	
B定食	902	24.3	28.2	4.7		777	25.4	16.3	4.8		998	31.9	37.0	3.2		872	40.0	17.4	3.2		802	21.0	22.0	4.3		877	26.5	23.4	2.9		704	19.9	7.1	4.5	