



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		
	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		
	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、グリーンソフ、キャベツ				鶏卵、油揚げ、杓ノ草、大根、辛子、マ、人参、グリーンソフ、キャベツ				鶏、豆腐、マ、玉葱、若布、ケチャップ、人参、グリーンソフ、キャベツ				豚、竹輪、筍、玉葱、マ、白菜、小松菜、マ、土佐酢、人参、グリーンソフ、キャベツ				ウインナー、玉葱、胡瓜、大根、マ、若布、巻麩、人参、グリーンソフ、キャベツ				ジャガ芋、マ、玉葱、胡瓜、マネズ、海苔、人参、グリーンソフ、キャベツ				高野豆腐、鶏卵、油揚げ、マ、胡瓜、葱、紫、若布、人参、グリーンソフ、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		
	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		48		ヨーグルト		78		パイン		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		13		(ライス付き)		7		大根と人参のおすまし		7		(ライス付き)		11		わかめスープ		11		たまごスープ		21		白菜と麩のおすまし		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、ジャガ芋、玉葱、人参、マ、生姜、キャベツ、グリーンソフ、水菜、マ、カレー粉、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、杓ノ草、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、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		
	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		
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				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、杓ノ草、玉葱				鶏、鶏卵、ジャガ芋、キャベツ、人参、水菜、玉葱、胡瓜、椎茸、マ				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