



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		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	
	厚揚げの生姜煮		74		オムレツ		65		鶏肉団子の甘酢あん		100		肉野菜炒め		53		ウインナー		116		高野豆腐の含め煮		65		アジア風ホクホクポテト		68	
	ほうれん草のじゃこ和え		25		大豆のツナマヨサラダ		114		もやし赤じそ和え		15		おくらのごま和え		28		マカロニコーンソテー		227		小松菜の辛子和え		11		揚げジャコとキャベツのお浸し		25	
野菜サラダ		11		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		
根菜の味噌汁		25		小松菜と人参の味噌汁		21		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		大根と人参の味噌汁		22		白菜と人参の味噌汁		21		玉葱と油揚げの味噌汁		34		
沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・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、ジャコ、杓苳草、牛蒡、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、大豆、ツナ、小松菜、ヒジキ、ケチャップ、マヨネーズ、ごま、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、ごま、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、マヨネーズ、ごま、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	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	743	24.0	14.5	3.8	813	22.7	20.8	6.9	758	22.0	14.1	3.6	715	18.9	12.8	2.8	978	32.1	30.0	4.1	710	20.7	11.7	3.3	740	19.1	12.9
B定食	549	25.4	17.8	5.0	619	24.1	24.1	8.1	564	23.4	17.4	4.8	521	20.3	16.1	4.0	784	33.5	33.3	5.3	516	22.1	15.0	4.5	546	20.5	16.2	4.9
選択メニュー	A		kcal		A(スープなし)		kcal		A(スープなし)		kcal		A(スープなし)		kcal		A(スープなし)		kcal		A		kcal		A		kcal	
	スパゲッティミートソース		563		塩ラーメン		457		きつねうどん		422		味噌ラーメン		537		わかめうどん		385		ソーセージカツ		275		豚肉の南蛮焼き		290	
	A定食のみです。				B(スープ付き)		kcal		B(スープ付き)		kcal		B(スープ付き)		kcal		B(スープ付き)		kcal		B		kcal		B		kcal	
	ポテトサラダ		88		焼肉炒飯		747		鶏肉きんぴら丼		687		豚塩丼		623		玉子丼		585		メンチカツ		443		豚肉の粗挽きペッパー炒め		234	
	フルーチェ ミックスベリー		49		焼売		56		キャベツのピーナッツ和え		36		冷奴		60		竹輪天ぷら		101		ごぼうサラダ		68		スパゲッティサラダ		125	
コンソメスープ		11		コーヒーゼリー		78		黄桃		56		杏仁フルーツ		43		ヨーグルト		78		洋梨		43		プリン		78		
(別：ライス280g/470kcal)				わかめスープ		11		玉葱と油揚げの味噌汁		34		春雨スープ		18		もやしと人参のスープ		12		キャベツと油揚げの味噌汁		33		ほうれん草と玉葱のスープ		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)				ライス		470		ライス		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、コーヒーゼリー				うどん、稲荷、蒲鉾、鶏、葱、小松菜、牛蒡、人参、キャベツ、唐辛子、ごま、ピーナッツ、黄桃				中華麺、豚、豆腐、トマト、葱、玉葱、人参、杓苳草、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、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、杓苳草、パスタ、マヨネーズ、プリン			
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	700	23.7	24.5	4.0	591	23.5	12.8	9.2	514	16.0	7.8	5.3	640	27.8	17.4	8.1	564	16.4	10.5	4.7	889	12.5	23.8	4.0	974	18.6	28.4
B定食					892	20.2	23.0	2.7	813	22.8	16.2	4.1	744	24.9	18.4	3.9	776	22.0	16.0	3.4	1057	14.0	40.1	3.3	918	17.9	24.5	2.6
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	アジフライとハム卵ロール		388		豚肉と小松菜のオスターソース炒め		247		ソースカツ		309		鯖のキムチマヨ焼き		530		ハンバーグ ケチャップソース		267		焼き餃子		231		塩しもん唐揚げ		355	
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	アジフライとかぼちゃ焼肉フライ		326		豚肉とピーマンの炒め物		228		とんかつ おろしぼん酢		310		鯖の竜田揚げ		440		ハンバーグ ジンジャーソース		264		広東風えび餃子		192		北海道 ザンギ		413	
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		
ピリ辛こんにゃく		38		大根ミックスサラダ		9		切干大根のコールスローサラダ		60		ぐる煮		156		花野菜のコンソメ煮		24		パンパンジー		48		ひじきと枝豆の煮物		49		
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		
豆腐とわかめの味噌汁		30		野菜中華スープ		12		白菜と麩のおすまし		9		白菜と油揚げの味噌汁		32		オニオンスープ		13		たまごスープ		21		椎茸と人参のおすまし		7		
材料名	鱈、丸、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、ごま				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、オスターソース、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、マヨネーズ				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、ごま				鶏、鶏卵、竹輪、枝豆、トマト、大根、人参、水菜、生姜、コンコ、葱、ヒジキ、椎茸			
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	926	24.1	28.7	4.1	738	21.7	15.6	2.6	848	19.7	20.6	4.6	1188	30.8	52.6	7.8	774	19.7	19.0	3.9	770	21.1	14.0	2.8	881	40.9	23.1
B定食	864	22.0	21.6	3.7	719	24.8	11.5	4.2	849	19.9	22.7	3.9	1098	31.2	37.0	8.1	771	20.0	19.0	3.9	731	19.1	11.8	2.6	939	41.9	29.6	4.0