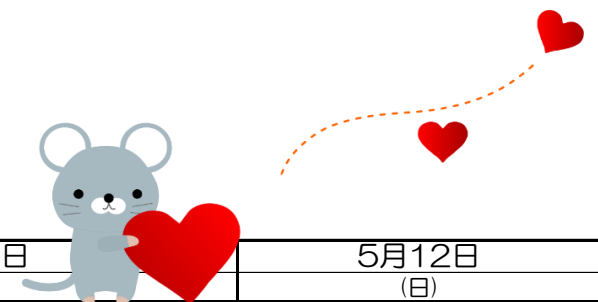


# WEEKLY MENU



日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日							
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(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				
	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 高野豆腐の卵とじ	kcal 81	A・B共通メニュー オムレツ	kcal 65	A・B共通メニュー 竹の子とピーマンの塩炒め	kcal 76	A・B共通メニュー ウインナー	kcal 116	A・B共通メニュー ポテトの醤油バター風味	kcal 104	A・B共通メニュー 鶏団子の南蛮風	kcal 79		
	きゅうりのレモン和え	15	スパゲッティサラダ	115	おくらの梅おかかかえ	20	マカロニのケチャップソテー	70	ごぼうサラダ	58	パンサンスー	71		
	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		
	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		
	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		
材料名	高野豆腐、鶏卵、葱、牛蒡、胡瓜、玉葱、若布、レタ、人参、グリーンピース、キャベツ	鶏卵、パスタ、玉葱、胡瓜、小松菜、ケチャップ、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ	豚、筍、ピーマン、玉葱、おろし、梅、豆腐、若布、人参、グリーンピース、キャベツ	ウインナー、パスタ、玉葱、ケチャップ、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ	丸、ジャガイモ、玉葱、牛蒡、大根、マヨネーズ、唐辛子、パセリ、人参、グリーンピース、キャベツ	鶏、胡瓜、レタ、鶏卵、白菜、春雨、人参、グリーンピース、キャベツ	豚、油揚げ、インゲン、玉葱、オリーブ油、鰹節、人参、グリーンピース、キャベツ							
栄養価	熱量 kcal 740 蛋白 質 g 22.5 脂質 g 13.1 塩分 g 4.6	熱量 kcal 814 蛋白 質 g 20.2 脂質 g 18.9 塩分 g 3.8	熱量 kcal 739 蛋白 質 g 21.5 脂質 g 15.0 塩分 g 2.8	熱量 kcal 820 蛋白 質 g 24.3 脂質 g 19.3 塩分 g 3.3	熱量 kcal 797 蛋白 質 g 17.7 脂質 g 19.1 塩分 g 3.4	熱量 kcal 784 蛋白 質 g 20.4 脂質 g 16.3 塩分 g 3.2	熱量 kcal 743 蛋白 質 g 22.2 脂質 g 14.8 塩分 g 3.7							
A定食	546	620	545	626	603	590	549							
B定食														
選択メニュー	A 鶏天丼	kcal 798	A ソース焼きそば	kcal 558	A ポークカレー 辛口	kcal 693	A 丸天うどん	kcal 485	A 親子丼	kcal 647	A オムライス	kcal 755	A 豚肉の生姜焼き	kcal 256
	<b>A定食のみです。</b>		B 塩焼きそば	kcal 558	B ポークカレー 甘口	kcal 693	B 韓国風うどん	kcal 442	B 麻婆豆腐飯	kcal 647	<b>A定食のみです。</b>		B 豚肉と玉葱のうま塩炒め	kcal 235
	五目豆	77	枝豆焼売	53	わかめのツナぼん酢	49	ポテトサラダ	88	キャベツのごま和え	45	グリーンサラダ	23	切干とひじきの青じそサラダ	23
	みかん	49	フルーチェ イチゴ	49	プリン	78	黄桃	56	ヨーグルト	78	コーヒゼリー	78	パイ	49
	大根とわかめの味噌汁	20	ほうれん草と玉葱のスープ	11	わかめスープ	11	わかめスープ	11	わかめスープ	11	オニオンスープ	13	大根と麩の味噌汁	24
(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	鶏、大豆、キャベツ、蓮根、人参、大根、椎茸、蒟蒻、ミソ	中華麺、豚、枝豆、玉葱、キャベツ、レタ、人参、紅生姜、グリーンピース、青海苔、辛子、カレー、牛乳	豚、ウインナー、ジャガイモ、ニンニク、生姜、玉葱、人参、オリーブ油、カレー、若布、ポン酢、プリン	うどん、豚、丸天、ジャガイモ、レタ、葱、人参、葱、ニンニクの芽、玉葱、胡瓜、トマト、若布、マヨネーズ、黄桃	鶏、鶏卵、豚、豆腐、油揚げ、玉葱、ミソ、ニンニク、生姜、キャベツ、人参、葱、トマト、若布、ヨーグルト	鶏、鶏卵、グリーンピース、玉葱、キャベツ、人参、水菜、グリーンピース、ケチャップ、コーヒゼリー	豚、玉葱、葱、人参、キャベツ、水菜、小松菜、胡瓜、大葉、大根、生姜、切干大根、ヒジキ、麩、パイ							
栄養価	熱量 kcal 944 蛋白 質 g 31.4 脂質 g 28.3 塩分 g 5.1	熱量 kcal 660 蛋白 質 g 17.2 脂質 g 20.5 塩分 g 7.0	熱量 kcal 831 蛋白 質 g 17.0 脂質 g 19.5 塩分 g 6.7	熱量 kcal 629 蛋白 質 g 18.4 脂質 g 12.1 塩分 g 4.2	熱量 kcal 781 蛋白 質 g 24.5 脂質 g 18.5 塩分 g 3.3	熱量 kcal 1339 蛋白 質 g 23.6 脂質 g 25.8 塩分 g 6.6	熱量 kcal 822 蛋白 質 g 18.1 脂質 g 14.3 塩分 g 4.3							
A定食														
B定食														
夕食	A 豚肉と野菜の味噌炒め	kcal 262	A キャベツメンチカツ 粒マスタードソース	kcal 405	A 鱈のコーンマヨ焼き	kcal 228	A ささみしそ巻きフライ	kcal 320	A 焼き餃子 酢醤油	kcal 231	A 白身魚フライ タルタルソース	kcal 349	A 鶏の竜田揚げ	kcal 374
	<b>A定食のみです。</b>		B キャベツメンチカツ ケチャップソース	kcal 408	B 鱈の磯辺揚げ	kcal 361	B ささみマヨカツ	kcal 313	B 焼き餃子 ごまだれ	kcal 231	B 白身魚フライ トマトソース	kcal 236	B 鶏の香味揚げ	kcal 363
	もやしのごま塩サラダ	18	A・B共通メニュー 小松菜の煮浸し	kcal 25	A・B共通メニュー がんもと野菜の煮物	kcal 49	A・B共通メニュー 大根とえんどうのコンソメ煮	kcal 25	A・B共通メニュー メンマともやし中華和え	kcal 41	A・B共通メニュー かぼちゃのカレー煮	kcal 65	A・B共通メニュー マカロニサラダ	kcal 126
	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
春雨スープ	18	白菜と麩のおすまし	9	大根と油揚げの味噌汁	33	コーンと玉葱のスープ	17	野菜中華スープ	12	椎茸と人参のおすまし	7	たまごスープ	21	
材料名	豚、玉葱、キャベツ、人参、絹団、胡瓜、白菜、レタ、若布、春雨、トマト	豚、油揚げ、キャベツ、小松菜、白菜、人参、水菜、マスタード、ケチャップ、鰹節、巻麩	鱈、油揚げ、トマト、がんもどき、里芋、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、マヨネーズ、青海苔	鶏、グリーンピース、トマト、キャベツ、人参、水菜、大根、玉葱	豚、キャベツ、人参、水菜、貝割れ大根、トマト、レタ、白菜、トマト	鱈、南瓜、大根、人参、水菜、葱、椎茸、マヨネーズ、トマト、カレー粉	鶏、鶏卵、パスタ、大根、人参、貝割れ大根、玉葱、胡瓜、葱、マヨネーズ、トマト							
栄養価	熱量 kcal 768 蛋白 質 g 22.7 脂質 g 16.7 塩分 g 3.3	熱量 kcal 909 蛋白 質 g 23.9 脂質 g 27.8 塩分 g 3.4	熱量 kcal 780 蛋白 質 g 28.3 脂質 g 19.3 塩分 g 3.3	熱量 kcal 832 蛋白 質 g 26.8 脂質 g 18.7 塩分 g 2.7	熱量 kcal 754 蛋白 質 g 19.0 脂質 g 13.5 塩分 g 2.9	熱量 kcal 891 蛋白 質 g 20.7 脂質 g 26.4 塩分 g 4.4	熱量 kcal 778 蛋白 質 g 20.7 脂質 g 13.7 塩分 g 4.1	熱量 kcal 991 蛋白 質 g 34.5 脂質 g 34.8 塩分 g 2.4						
A定食														
B定食														