



# WEEKLY MENU



日曜日	5月6日 (月)				5月7日 (火)				5月8日 (水)				5月9日 (木)				5月10日 (金)				5月11日 (土)				5月12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	
	高野豆腐の卵とじ		81		オムレツ		65		竹の子とピーマンの塩炒め		76		ウインナー		116		ポテトの醤油バター風味		104		鶏団子の南蛮風		79		豚挽き肉とインゲンの味噌炒め		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		ほうれん草のおひたし		17		
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	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、おくら、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				ハム、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、おくら、草、鰹節、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	740	22.5	13.1	4.6	814	20.2	18.9	3.8	739	21.5	15.0	2.8	820	24.3	19.3	3.3	797	17.7	19.1	3.4	784	20.4	16.3	3.2	743	22.2	14.8
B定食	546	23.9	16.4	5.8	620	21.6	22.2	5.0	545	22.9	18.3	4.0	626	25.7	22.6	4.5	603	19.1	22.4	4.6	590	21.8	19.6	4.4	549	23.6	18.1	4.9
選択メニュー	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	鶏天丼		798		ソース焼きそば		558		ポークカレー 辛口		693		丸天うどん		485		親子丼		647		オムライス		755		豚肉の生姜焼き		256	
	A定食のみです。				B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		A定食のみです。				B		kcal	
	五目豆		77		塩焼きそば		558		ポークカレー 甘口		693		韓国風うどん		442		麻婆豆腐飯		647		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		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		コーヒーゼリー		78		パイン		49	
	大根とわかめの味噌汁		20		フルーチェ イチゴ		49		プリン		78		黄桃		56		ヨーグルト		78		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)				(別：ライス280g/470kcal)				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、ルーチ、牛乳				豚、ツナ、ジャガイモ、ニンニク、生姜、玉葱、人参、おくら、カレー粉、若布、ボソ酢、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、コーヒーゼリー				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	944	31.4	28.3	5.1	660	17.2	20.5	7.0	831	17.0	19.5	6.7	629	18.4	12.1	4.2	781	24.5	18.5	3.3	1339	23.6	25.8	6.6	822	18.1	14.3
B定食					660	17.2	20.5	7.0	831	17.0	19.5	6.7	586	15.8	9.8	6.4	781	21.2	18.3	5.3					801	15.7	15.7	3.8
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	豚肉と野菜の味噌炒め		262		キャベツメンチカツ 粒マスタードソース		405		鱈のコーンマヨ焼き		228		ささみしそ巻きフライ		320		焼き餃子 酢醤油		231		白身魚フライ タルタルソース		349		鶏の竜田揚げ		374	
	A定食のみです。				B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	もやしのごま塩サラダ		18		キャベツメンチカツ ケチャップソース		408		鱈の磯辺揚げ		361		ささみマヨカツ		313		焼き餃子 ごまだれ		231		白身魚フライ トマトソース		236		鶏の香味揚げ		363	
ライス		470		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		
春雨スープ		18		小松菜の煮浸し		25		がんもと野菜の煮物		49		大根とえんどうのコンソメ煮		25		メンマともやしの中華和え		41		かぼちゃのカレー煮		65		マカロニサラダ		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		
				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、絹揚げ、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、マヨネーズ、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	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	768	22.7	16.7	3.3	909	23.9	27.8	3.4	780	28.3	19.3	3.3	832	26.8	18.7	2.7	754	19.0	13.5	2.9	891	20.7	26.4	4.4	991	34.5	34.8
B定食					912	23.7	26.5	4.0	913	28.8	31.1	2.7	825	21.9	20.2	2.8	754	19.0	13.5	2.9	778	20.7	13.7	4.1	980	32.0	32.5	2.1