



WEEKLY MENU



日曜日	5月20日 (月)				5月21日 (火)				5月22日 (水)				5月23日 (木)				5月24日 (金)				5月25日 (土)				5月26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			
	高野豆腐の含め煮		65		竹の子とわかめの卵とじ		57		白菜とハムの炒め		42		鶏肉団子の甘酢あん		100		ウインナー		116		目玉焼き		91		アジア風ホクホクポテト		68			
レンコンサラダ		112		白菜のごま和え		27		おくらのお浸し		18		ほうれん草のナムル		31		和風マカロニサラダ		77		ブロッコリーの青煮		20		パンパンジー		48				
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				
根菜の味噌汁		23		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、ｺｰﾝ、葱、 蓮根、牛蒡、ﾏｰｶﾞﾘﾝ、ﾊﾟﾝ、 人参、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾞ、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ				鶏卵、筍、白菜、 小松菜、若布、ﾄﾞｲﾂ、 人参、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾞ、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ				ﾊﾟﾝ、白菜、ﾋﾟｰﾏﾝ、ﾄﾞｲﾂ、 鰹節、豆腐、若布、 人参、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾞ、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ				鶏、ほうれん草、ﾄﾞｲﾂ、海苔、 人参、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾞ、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ				ウインナー、ｺﾞｰﾙﾄﾞ、玉葱、 葱、大根、海苔、ｸﾞﾗｯﾌﾟ、ﾏｰｶﾞﾘﾝ、 人参、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾞ、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ				鶏卵、ﾌﾞﾚｯﾄﾞ、鰹節、白菜、 人参、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾞ、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ				鶏、ﾄﾞｲﾂ、芋、油揚げ、 玉葱、白菜、ﾄﾞｲﾂ、 人参、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾞ、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ					
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	813	20.6	19.2	3.9	718	20.2	12.6	3.3	703	19.0	12.3	3.3	765	21.5	15.1	4.2	828	23.6	22.4	3.1	745	23.7	15.8	2.9	763	19.7	14.9	3.3	
B定食	619	22.0	22.5	5.1	524	21.6	15.9	4.5	509	20.4	15.6	4.5	571	22.9	18.4	5.4	634	25.0	25.7	4.3	551	25.1	19.1	4.1	569	21.1	18.2	4.5		
選択メニュー	A		kcal		A(スープなし)		kcal		A		kcal		A(スープなし)		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal			
	チキンカレー 辛口		686		とんこつ醤油らーめん		510		スパゲッティーミートソース		563		かき玉うどん		443		味めぐり献立		サンマフライ		284		ソース焼きそば		558					
	B		kcal		B(スープ付き)		kcal		A定食のみです。		B(スープ付き)		kcal		海老のかき揚げ丼		845		豚丼		680		いわしの青海苔フライ		388		豚の生姜焼き丼		702	
	チキンカレー 甘口		686		ピピン丼		574		チーズじゃがモチ		132		ごぼうサラダ		68		冷奴		60		ひじきと白滝の煮付け		63		里芋の含め煮		71			
茄子肉詰めフライ		108		温泉玉子		82		プリン		78		パイ		49		ヨーグルト		78		黄桃		56		フルーチェ ミックスオレンジ		48				
コーヒーゼリー		78		杏仁フルーツ		43		NEW				もやしと人参の味噌汁		21		白菜と麩のおすまし		9		キャベツと油揚げの味噌汁		33		わかめスープ		11				
ほうれん草と玉葱のスープ		11		野菜中華スープ		12						別：ライス280g/470kcal				別：ライス280g/470kcal				ライス		470		ライス		470				
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				別：ライス280g/470kcal						
材料名	鶏、豚、ﾄﾞｲﾂ、芋、ｺﾝｺ、生姜、 玉葱、人参、茄子、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾞ、 ほうれん草、ｶﾞｰﾙﾄﾞ、福神漬、ﾍﾞﾘｰ				中華麺、豚、鶏卵、ﾄﾞｲﾂ、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、 ほうれん草、人参、玉葱、白菜、水菜、 杏仁豆腐、黄桃、葡萄、梨、ﾊﾟｲ、ﾌﾞﾚｯﾄﾞ				ﾊﾟﾝ、麺、豚、ﾍﾞﾘｰ、ﾄﾞｲﾂ、芋、 玉葱、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾞ、ｸﾞﾗｯﾌﾟ、ﾌﾞﾚｯﾄﾞ				うどん、鶏卵、海老、蒲鉾、ｼﾞﾝﾊﾞ、 椎茸、生姜、玉葱、牛蒡、大根、人参、 ほうれん草、ﾏｰｶﾞﾘﾝ、唐辛子、ﾊﾟﾝ、ﾊﾟｲ				豚、豆腐、玉葱、葱、生姜、 鰹節、白菜、巻麩、ヨーグルト				ｶﾞｰﾙﾄﾞ、鰹、大根、人参、水菜、 ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、ﾍﾞﾘｰ、油揚げ、白滝、黄桃				中華麺、豚、牛乳、里芋、絹ｷ、 玉葱、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、ほうれん草、人参、生姜、 葱、若布、ﾄﾞｲﾂ、ﾌﾙｰﾁ					
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	872	17.8	23.8	6.2	635	28.5	18.1	8.8	773	23.6	27.4	2.8	560	17.2	10.2	5.5	983	14.4	38.5	3.7	827	27.0	21.8	3.8	906	16.2	22.5	3.4	
B定食	883	17.8	23.8	6.2	711	22.4	16.1	4.4					983	14.4	38.5	3.7	827	27.0	21.8	3.8	1010	20.6	29.8	3.4	1302	25.3	20.6	3.8		
夕食	新メニュー				A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal			
	回鍋肉		326		塩しモン唐揚げ		355		鰹のマヨネーズ焼き カレー風味		175		明太子クリームフライとミートコロッケ		345		豚肉と野菜のピリ辛炒め		270		デミカツ		297							
	B		kcal		B		kcal		味めぐり		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal					
	浜松餃子メンチと和牛メンチカツ		473		豚肉と野菜の塩炒め		235		大分 鶏天		303		鰹の南蛮漬け		236		ささみチーズカツ		332		豚肉とピーマンの炒め物		228		味噌カツ		319			
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				
もやしの赤しそ和え		15		大根ときゅうりのキムチ和え		21		ピリ辛こんにゃく		38		ツナじゃが		68		ひじきと切干大根のきんぴら		74		グリーンサラダ		23		スパゲッティサラダ		125				
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		春雨スープ		18		大根と油揚げの味噌汁		41		白菜とわかめの味噌汁		20		ほうれん草と麩の味噌汁		26		椎茸と人参のおすまし		7		コーンと玉葱のスープ		17				
材料名	豚、牛、豆腐、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、人参、 水菜、ほうれん草、胡瓜、紫、若布				豚、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、人参、玉葱、筍、ﾋﾟｰﾏﾝ、 ほうれん草、木耳、大根、胡瓜、白菜、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、 春雨、ｺﾝｺ、生姜、ﾄﾞｲﾂ				鶏、油揚げ、ほうれん草、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、人参、 水菜、ｺﾝｺ、生姜、鶏卵、大根、 蒟蒻、唐辛子、ﾄﾞｲﾂ				鰹、ﾄﾞｲﾂ、ﾄﾞｲﾂ、芋、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、人参、 水菜、玉葱、葱、ｺﾝｺ、生姜、 白菜、若布、唐辛子、ﾏｰｶﾞﾘﾝ、ｶﾞｰﾙﾄﾞ				明太子、豚、鶏、ﾄﾞｲﾂ、油揚げ、 ﾄﾞｲﾂ、芋、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、人参、水菜、 ほうれん草、玉葱、巻麩、ﾍﾞﾘｰ、切干大根				豚、筍、玉葱、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、人参、絹ｷ、 ﾋﾟｰﾏﾝ、水菜、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾞ、椎茸、 葱、ｺﾝｺ、生姜、ｸﾞﾗｯﾌﾟ				豚、ﾊﾟﾝ、ｺﾝｺ、ﾄﾞｲﾂ、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、人参、 水菜、玉葱、胡瓜、味噌、ﾏｰｶﾞﾘﾝ					
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				835	24.2	19.9	5.2	904	40.2	25.5	4.2	733	28.1	10.5	3.4	915	17.2	25.5	3.2	770	24.1	15.4	4.1	909	20.8	24.8	3.6		
B定食	988	22.0	37.5	3.2	744	22.4	16.0	4.3	852	35.7	22.7	2.9	794	28.4	12.3	4.3	902	28.8	23.6	3.5	728	25.7	11.1	5.0	931	22.0	24.5	4.5		