

Weekly Menu



日曜日	4月3日 (月)					4月4日 (火)					4月5日 (水)					4月6日 (木)					4月7日 (金)					4月8日 (土)					4月9日 (日)				
朝食	和食					和食					和食					和食					和食					和食					和食				
	ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス				
	鯖の塩焼き					肉野菜炒め					ブレンオムレツ					ミックススクランブル					青かつ漬					肉団子の野菜あんかけ									
	きんぴらごぼう					納豆					アジアン風ホクホクポテト					かぼちゃと豚肉の煮物					白菜とえのきの味噌汁					納豆									
昼食	たくあん					たくあん					青かつ漬					たくあん					共通					共通					共通				
	大根とわかめの味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					キャベツと油揚げの味噌汁(減塩対策)					キャベツと大根の味噌汁(減塩)					ワインナーのコーン玉葱ソテー					添え					添え				
	洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					ヨーグルト					ヨーグルト				
	パン					パン					パン					パン					パン					ミニクロワッサン					パン				
夕食	共通					共通					共通					共通					共通					共通					共通				
	コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					ジュース					ジュース				
	栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価				
	和食					和食					和食					和食					和食					和食					和食				
朝食	A					A					A					A					AB共通					A									
	親子丼					ビビンバ丼					焼肉うどん					チキンソースかつ丼					徳島丼					豚生姜焼き丼									
	B					B					焼肉そば					チキン味噌かつ丼					B					B									
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通									
昼食	粉ふき芋の肉味噌かけ					旬菜)春キャベツのツナマヨサラダ					菜の花のゴマ和え					切干大根の中華和え					蒸しシューマイ					旬菜)枝豆と春雨の中華和え									
	いちごゼリー					グレープフルーツゼリー					フルーチェ ミックスオレンジ					蒟蒻ピーチゼリー					フルーツ寒天					蒟蒻オレンジゼリー									
	チンゲン菜ともやし中華スープ					野菜スープ					麦ご飯					キャベツと玉葱のスープ					野菜スープ					じゃが芋とわかめの味噌汁									
	栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価				
夕食	A					A					AB共通					A					A					A									
	ポークソテーオニオンソース					ハンバーグとクリームコロッケ					ビーフカレー					グリルチキン カレー風味					ポテト麻婆					牛肉の南蛮焼き					から揚げ				
	B					B					A					B					B					B					B				
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
夕食	ブロッコリーのマヨ和え					水菜と胡瓜の塩昆布和え					イカカツ					さつま芋のはちみつバター風味					厚揚げと青菜の煮浸し					肉入りコロッケ					切干とごぼうのマヨぼんだれ				
	ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス				
	じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					コーンスープ					コンソメジュリアン					えのきと巻麩の味噌汁(減塩対策)					じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)					大根と油揚げの味噌汁(減塩)					けんちん汁				
	栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価				
夕食	A					A					A					A					A					A					A				
	B					B					B					B					B					B					B				
夕食	栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価				
	和食					和食					和食					和食					和食					和食					和食				

栄養価表示 E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質 C: 炭水化物 NaCl: 食塩相当量
 いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

Weekly Menu



日曜日	4月17日 (月)					4月18日 (火)					4月19日 (水)					4月20日 (木)					4月21日 (金)					4月22日 (土)					4月23日 (日)														
朝食	和食					和食					和食					和食					和食					和食					和食														
	ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス														
	厚揚げと野菜の生姜煮 フロッコリーとコーンのマヨ和え 青かっぱ漬					朝食)サバの塩焼き ひじきと大豆の煮物 たくあん					オムレツ ポテト添え 春キャベツのツナマヨサラダ さくら漬					肉野菜炒め 冷奴 青かっぱ漬					そばろ肉じゃが 菜の花のお浸し たくあん					青かっぱ漬 じゃが芋と玉葱の味噌汁 共通					朝食)サバの塩焼き ひじきと切干大根のきんぴら たくあん														
	大根とわかめの味噌汁					じゃが芋と玉葱の味噌汁					大根と油揚げの味噌汁					わかめとえのきの味噌汁					玉葱と油揚げの味噌汁					共通					キャベツとえのきの味噌汁														
	洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食														
	パン					パン					パン					パン					パン					パン					パン														
	共通					共通					共通					共通					共通					共通					共通														
	ジュース					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳														
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
和食	633	15.5	13.1	116.4	2.3	687	22.5	20.7	104.8	2.5	923	23.2	24.2	158.5	2.8	635	22.1	16.0	105.4	2.2	624	18.0	13.1	114.1	2.6	748	26.3	30.6	91.5	2.9	779	22.9	21.8	124.5	2.2										
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g					
昼食	A					A					A					A					AB共通					A																			
	ブルゴギ丼					かつ丼					叉焼炒飯					鶏の照焼き丼					チャンボン					麻婆なす丼					豚丼														
	B					B					B					B					B					B					B														
	ホキの中華香味ソース					叩ききゅうりのゴマ塩和え					鶏肉のマヨ味噌焼き					白身魚のフリットレモンおろし 醤油					皿うどん					AB共通					AB共通														
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通														
	ミニ三角野菜春巻き					旬菜)菜の花の辛子和え					たけのこ焼売					胡瓜とカニカマのマヨ和え					揚げ餃子					パンサンスー(中華和え物)					キャベツのピーナッツ和え														
	バナナ					青りんごゼリー					いちごゼリー					蒟蒻ブドウゼリー					杏仁フルーツ					胡麻団子					蒟蒻オレンジゼリー														
	もやしと人参のスープ					キャベツと厚揚げの味噌汁					韓国風スープ					白菜とわかめの味噌汁					わかめとえのきの味噌汁(減塩)					わかめスープ					豆腐とわかめの味噌汁														
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	921	20.6	31.4	142.2	2.7	896	24.3	17.1	163.9	5.0	907	21.9	20.1	162.4	5.1	961	34.8	18.6	164.0	4.7	908	25.0	19.2	159.4	6.5	918	18.8	31.1	144.7	5.0	792	26.4	16.9	138.1	4.2										
B	703	21.9	11.0	130.3	5.3	135	4.6	3.7	21.2	2.3	950	34.8	26.7	142.1	3.0	808	12.1	20.3	147.9	3.4	669	18.6	34.6	70.9	3.9																				
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g					
夕食	AB共通					A					A					A					A					A																			
	鶏肉と茄子の野菜甘酢煮					スタミナ肉野菜炒め					豚肉のクリーム煮					ビーフカレー					ポークソテー 和風ソース					から揚げ					うずら入り肉じゃが														
	B					B					B					B					B					B					B														
	メンチカツレツデミソース					チキンソテー おろしソース					鱈のゆかり揚げ					チキンナゲット					鯖の七味焼き					AB共通					AB共通														
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通														
	切干大根のコールスローサラダ					かぼちゃのコロッケ					青じそスパゲッティ					カリフラワーのカレー煮					フライドポテト					豆腐の南蛮漬					チキンカツ														
	ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス														
	キャベツと油揚げの味噌汁					もやしとわかめの味噌汁					大根と油揚げの味噌汁					コンソメジュリアン					コーンと玉葱のスープ					豚汁					わかめと玉葱の味噌汁														
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	1,072	30.9	32.4	168.1	3.8	967	30.0	34.9	138.1	3.2	864	27.1	23.9	139.9	3.5	846	18.2	24.3	145.5	4.4	816	28.3	21.8	130.7	3.7	967	38.7	34.2	129.5	3.3	802	25.0	16.5	142.8	3.9										
B						854	33.2	18.4	138.9	3.8	864	21.6	26.4	136.7	2.4	87	4.3	3.6	10.2	1.7	836	23.9	26.7	123.2	4.0																				
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g					

栄養価表示 E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質 C: 炭水化物 Nacl: 食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

Weekly Menu



日曜日	4月24日 (月) 和食	4月25日 (火) 和食	4月26日 (水) 和食	4月27日 (木) 和食	4月28日 (金) 和食	4月29日 (土) 選択	4月30日 (日) 和食
朝食	ライス フランクフルト フロココリーの和風マスタード 和え 青かっぱ漬 キャベツと玉葱の味噌汁	ライス 肉団子の野菜あんかけ 納豆 たくあん 大根と油揚げの味噌汁(減塩)	ライス280 ワインナーと野菜のケチャップ 炒め 温泉玉子 たくあん キャベツとえのきの味噌汁(減塩)	ライス280 朝食)サバの塩焼き 小松菜とひじきのお浸し 青かっぱ漬 もやしとインゲンの味噌汁(減塩)	ライス280 旬菜)里芋のそぼろあんかけ 冷奴 たくあん キャベツと油揚げの味噌汁(減塩)	ライス280 青かっぱ漬 玉葱と油揚げの味噌汁 共通 きのこのスクランブルエッグ ウィンナー ミニクロワッサン	ライス280 おさかなソーセージ マカロニサラダ たくあん 大根とわかめの味噌汁(減塩)
	洋食 パン 共通 コーヒー牛乳または牛乳	洋食 パン 共通 コーヒー牛乳または牛乳	洋食 パン 共通 コーヒー牛乳または牛乳	洋食 パン 共通 ジュース	洋食 パン 共通 コーヒー牛乳または牛乳	洋食 パン 共通 コーヒー牛乳または牛乳	洋食 パン 共通 コーヒー牛乳または牛乳
栄養価	E P F C Nacl 685 19.3 22.0 106.9 3.4 kcal g g g g	E P F C Nacl 716 23.8 20.1 113.2 2.3 kcal g g g g	E P F C Nacl 670 22.8 19.4 104.1 2.3 kcal g g g g	E P F C Nacl 625 17.0 12.7 112.5 2.2 kcal g g g g	E P F C Nacl 600 18.6 11.5 109.3 1.8 kcal g g g g	E P F C Nacl 569 21.2 35.5 41.0 1.8 kcal g g g g	E P F C Nacl 706 21.2 18.5 118.2 3.4 kcal g g g g
昼食	A 徳島丼	A 広東麺	A ビビンバ丼	A しっぽくうどん	A 豚肉の味噌炒め丼	AB共通 スタミナ丼	A チキンカレー
	B 串カツ	B 枝豆焼売	B キャベツメンチカツ	B しっぽくそば	B 鯖の和風カレーあんかけ	B ベーコンとキャベツのシーザーサラダ	B 玉子サラダフライ
夕食	AB共通 いわし磯辺フライ 杏仁フルーツ キャベツとわかめの味噌汁(減塩)	AB共通 カニ焼売 蒟蒻オレンジゼリー	AB共通 白身魚フライ 三色寒天ゼリー じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	AB共通 竹輪磯辺天 フルーツチェイチェ	AB共通 ジャーマンポテト フルーツヨーグルト 大根とわかめの味噌汁(減塩)	AB共通 グレープフルーツゼリー キャベツと厚揚げの味噌汁	AB共通 プリン コンソメジュリアン
	栄養価	E P F C Nacl 844 32.0 28.9 115.6 4.5 kcal g g g g	E P F C Nacl 1,053 29.0 23.8 179.0 7.6 kcal g g g g	E P F C Nacl 841 24.0 17.8 150.6 3.9 kcal g g g g	E P F C Nacl 1,009 29.8 17.0 182.7 7.3 kcal g g g g	E P F C Nacl 1,000 32.0 29.5 152.2 5.3 kcal g g g g	E P F C Nacl 1,074 27.3 35.2 167.2 4.2 kcal g g g g
夕食	AB共通 チキン南蛮	A 豚肉と春野菜のホットサラダ	A ミックスフライ	A 鶏肉のマヨネーズチーズ焼き	A きのこペンネグラタン	A 豚肉のねぎ塩焼き	A 牛肉の柳川煮
	B 豚キムチ炒め	B ハンバーグステーキ ラスソース	B チキンときのこの豆乳シチュー	B 麻婆春雨	B 豚肉と春野菜の中華塩うま煮	B 肉入りコロッケ	B 小鉢)オクラの梅おかか和え
夕食	AB共通 ひじきの5品目サラダ	AB共通 ピーマンの三色マリネ	AB共通 揚げ茄子のナムル	AB共通 レバーの甘辛揚げ	AB共通 肉入りコロッケ	AB共通 春巻	AB共通 ライス
	ライス280 じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	ライス コーンスープ	ライス 大根とわかめの味噌汁(減塩)	ライス 野菜スープ	ライス チンゲン菜と玉葱の中華スープ	ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	ライス キャベツとえのきの味噌汁(減塩)
栄養価	E P F C Nacl 1,206 37.3 44.7 165.6 4.0 kcal g g g g	E P F C Nacl 904 27.8 30.8 135.2 3.9 kcal g g g g	E P F C Nacl 1,048 20.7 43.6 146.4 4.4 kcal g g g g	E P F C Nacl 1,043 36.4 44.5 127.4 3.7 kcal g g g g	E P F C Nacl 819 19.4 21.4 143.9 6.0 kcal g g g g	E P F C Nacl 974 28.4 37.5 133.7 3.9 kcal g g g g	E P F C Nacl 766 23.7 21.7 122.9 4.1 kcal g g g g

栄養価表示 E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質 C: 炭水化物 Nacl: 食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。