

Weekly Menu





日曜日	3月28日 (月)	3月29日 (火)	3月30日 (水)	3月31日 (木)	4月1日 (金)	4月2日 (土)	4月3日 (日)																						
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ																													
朝食					チキンナゲット ほうれん草と人参のソテー トマトスープ	がんもの煮物 ピーマンのおかか和え ほうれん草とじゃが芋の味噌汁	菜の花とカニカマの卵炒め ひじきの胡麻マヨサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 朝食のり																						
	E 0 kcal	P 0.0 g	F 0.0 g	C 0.0 g	S 0.0 g	E 0 kcal	P 0.0 g	F 0.0 g	C 0.0 g	S 0.0 g	E 0 kcal	P 0.0 g	F 0.0 g	C 0.0 g	S 0.0 g	E 707 kcal	P 20.3 g	F 16.0 g	C 125.7 g	S 1.9 g	E 666 kcal	P 19.2 g	F 10.5 g	C 128.0 g	S 4.0 g	E 757 kcal	P 24.2 g	F 20.2 g	C 125.3 g
■ライス280g																													
昼食					カルボナーラ ミックスサラダ オレンジゼリー	麻婆茄子 シュウマイ	とんかつ わかめのツナ炒め																						
	E 0 kcal	P 0.0 g	F 0.0 g	C 0.0 g	S 0.0 g	E 0 kcal	P 0.0 g	F 0.0 g	C 0.0 g	S 0.0 g	E 0 kcal	P 0.0 g	F 0.0 g	C 0.0 g	S 0.0 g	E 780 kcal	P 21.0 g	F 28.5 g	C 111.3 g	S 3.2 g	E 822 kcal	P 20.1 g	F 22.9 g	C 137.4 g	S 4.2 g	E 845 kcal	P 20.5 g	F 22.8 g	C 143.8 g
★現在はAのみ提供しています																													
夕食					メンチカツの卵あんかけ キャベツの梅しらす和え 小松菜とえのきの味噌汁	鯖の照り焼き 栗かぼちゃの含め煮 もやしと油揚げの味噌汁	月見ハンバーグ スパゲッティサラダ わかめと麩の味噌汁																						
	E 0 kcal	P 0.0 g	F 0.0 g	C 0.0 g	S 0.0 g	E 0 kcal	P 0.0 g	F 0.0 g	C 0.0 g	S 0.0 g	E 0 kcal	P 0.0 g	F 0.0 g	C 0.0 g	S 0.0 g	E 992 kcal	P 23.3 g	F 36.8 g	C 145.7 g	S 5.1 g	E 868 kcal	P 26.5 g	F 26.0 g	C 131.9 g	S 3.5 g	E 944 kcal	P 25.1 g	F 28.0 g	C 152.0 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 S: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4日 (月)	4月5日 (火)	4月6日 (水)	4月7日 (木)	4月8日 (金)	4月9日 (土)	4月10日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	プレーンオムレツ フランクフルト 小松菜ともやしの味噌汁 納豆	肉団子の旨煮 ひじきと白滝の煮付け キャベツと油揚げの味噌汁	ミックススクランブル ハム トマトスープ	肉野菜炒め ポテトサラダ わかめと玉葱の味噌汁	ハンバーグ ブロッコリーのホットマヨ和え ほうれん草とじゃが芋の味噌汁	さつま揚げ きんぴらごぼう 小松菜と大根の味噌汁	ニラ玉炒め 切干大根の炒め煮 キャベツとわかめの味噌汁 のりの佃煮
	E 828 P 25.4 F 26.1 C 127.8 S 3.2 kcal g g g g	E 687 P 22.9 F 30.1 C 83.0 S 5.8 kcal g g g g	E 705 P 21.3 F 16.9 C 120.7 S 1.8 kcal g g g g	E 588 P 19.5 F 24.2 C 74.6 S 4.1 kcal g g g g	E 791 P 22.8 F 20.7 C 132.9 S 3.1 kcal g g g g	E 866 P 24.7 F 26.8 C 135.6 S 3.3 kcal g g g g	E 754 P 22.9 F 18.2 C 129.5 S 3.0 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	シーフードピラフ コーンサラダ ヤクルト	チャーシュー麺 焼き餃子 	チキンカレー キャベツのピーナッツ和え プリン 	わかめうどん 小松菜の白和え ゆかりご飯(200g)	天津飯(甘酢味) ごぼうのマカロニサラダ オレンジ	チキンクリームシチュー ほうれん草とコーンのソテー	牛肉とカリフラワーの黒胡椒炒め ワカメとしめじの煮浸し
	E 668 P 16.3 F 8.1 C 137.1 S 2.6 kcal g g g g	E 648 P 25.6 F 21.0 C 84.2 S 8.8 kcal g g g g	E 1,416 P 23.3 F 27.9 C 167.0 S 4.9 kcal g g g g	E 792 P 25.6 F 10.2 C 149.8 S 6.5 kcal g g g g	E 631 P 16.5 F 10.7 C 118.4 S 2.8 kcal g g g g	E 813 P 24.0 F 20.0 C 139.8 S 3.6 kcal g g g g	E 795 P 19.3 F 20.0 C 140.7 S 2.8 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏肉のヤンニンソースがけ(韓国) バンサンスー(中華和え物) ほうれん草とじゃが芋の味噌汁	肉じゃが 串カツ 小松菜と豆腐の味噌汁	白身魚のフリット ジンジャーソース 竹の子の土佐煮 大根と油揚げの味噌汁	豚肉の生姜焼き 白菜の塩昆布和え キャベツとえのきの味噌汁	照り煮チキン いんげんとお豆のサラダ もやしとワカメの味噌汁	ハム卵フライと野菜コロッケ 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ほうれん草と玉葱の味噌汁	ロールキャベツ デミグラス仕立て エリンギ炒め 玉葱と油揚げの味噌汁
	E 912 P 32.4 F 28.5 C 134.5 S 5.0 kcal g g g g	E 972 P 23.2 F 31.6 C 154.0 S 4.5 kcal g g g g	E 736 P 26.9 F 13.5 C 127.9 S 3.6 kcal g g g g	E 811 P 23.0 F 26.8 C 125.0 S 4.4 kcal g g g g	E 760 P 30.8 F 19.1 C 119.2 S 3.4 kcal g g g g	E 971 P 19.1 F 37.0 C 143.7 S 3.8 kcal g g g g	E 797 P 22.7 F 12.3 C 153.4 S 3.9 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 S: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11日 (月)	4月12日 (火)	4月13日 (水)	4月14日 (木)	4月15日 (金)	4月16日 (土)	4月17日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	ウィナー マカロニコーンソテー じゃが芋とわかめの味噌汁 納豆	厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのナッツ和え ほうれん草とえのきの味噌汁	コーンスクランブル ほうれん草と人参のソテー ミネストローネ	ハム スパゲッティサラダ 小松菜ともやしの味噌汁	サバの塩焼き 厚焼き玉子 キャベツと油揚げの味噌汁	肉団子のクリーム煮 菜の花のくるみ和え もやしと人参のスープ	粉ふき芋 ベーコンとピーマンのソテー 大根とわかめの味噌汁 朝食のり
	E 872 P 29.2 F 22.6 C 143.2 S 2.7 kcal g g g g	E 617 P 24.8 F 26.5 C 70.5 S 3.3 kcal g g g g	E 734 P 20.9 F 18.7 C 124.6 S 2.5 kcal g g g g	E 657 P 18.3 F 29.5 C 81.1 S 4.0 kcal g g g g	E 766 P 24.8 F 21.1 C 122.2 S 1.8 kcal g g g g	E 768 P 20.2 F 20.4 C 131.2 S 2.5 kcal g g g g	E 703 P 18.1 F 16.0 C 133.5 S 2.7 kcal g g g g
ご入学おめでとうございます ■ライス280g							
昼食	春野菜のピビンバ丼(温玉付き) 蓮根といんげんの胡麻マヨネーズ <i>Seasonal Menu</i>	ミートソーススパゲティ 玉葱のサラダ カップヨーグルト	★昼特★ちらし寿司 ★昼特★鶏唐揚げ ★昼特★すまし汁 ★昼特★エクレア	カレーうどん チーズサラダ ゆかりご飯(200g)	牛丼 白菜の柚子和え	きゃべつメンチカツ 若竹煮	ポークと野菜のデミシチュー きのこパプリカのマリネ
	E 757 P 21.6 F 22.9 C 119.3 S 4.0 kcal g g g g	E 692 P 22.4 F 19.1 C 111.0 S 3.2 kcal g g g g	E 877 P 22.5 F 24.0 C 120.0 S 3.0 kcal g g g g	E 877 P 22.3 F 11.7 C 170.1 S 7.8 kcal g g g g	E 711 P 17.3 F 19.5 C 121.4 S 2.5 kcal g g g g	E 878 P 23.3 F 25.0 C 143.9 S 4.9 kcal g g g g	E 717 P 18.3 F 15.1 C 132.3 S 2.8 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています ■ライス280g							
夕食	鮭のちゃんちゃん焼き風 ごぼうとじゃこのピリ辛和え キャベツと油揚げの味噌汁	ちくぜん煮 揚げだし豆腐 小松菜ともやしの味噌汁	水餃子の五目あん 青梗菜ともやしの中華和え キャベツとエノキの味噌汁	ササミマヨカツ にんじんしりしり わかめと玉葱の味噌汁	鶏もものレモンペッパーグリル 切干大根のコールスローサラダ 白菜ともやしの味噌汁	肉豆腐 山菜のみぞれ和え ほうれん草とじゃが芋の味噌汁	いかの中華天ぷら薬味ソース キャベツの香味あえ 小松菜と豆腐の味噌汁
	E 759 P 24.7 F 16.2 C 130.0 S 5.1 kcal g g g g	E 793 P 24.6 F 17.0 C 141.2 S 4.6 kcal g g g g	E 745 P 20.4 F 12.0 C 142.8 S 4.4 kcal g g g g	E 869 P 29.8 F 22.4 C 140.9 S 5.3 kcal g g g g	E 914 P 33.9 F 33.7 C 123.9 S 4.1 kcal g g g g	E 816 P 30.8 F 24.1 C 124.1 S 5.6 kcal g g g g	E 787 P 23.2 F 16.5 C 136.2 S 5.1 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 S: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18日 (月)	4月19日 (火)	4月20日 (水)	4月21日 (木)	4月22日 (金)	4月23日 (土)	4月24日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	ジャーマンポテト 肉団子(甘酢だれ) コーンと玉葱のスープ 納豆	プレーンオムレツ 野菜炒め わかめとえのきの味噌汁	子持ちししゃも 厚揚げと野菜の生姜煮 キャベツと玉葱の味噌汁	焼きそば ゆで卵 トマトスープ	チキンナゲット 豆もやしのナムル キャベツとえのきの味噌汁	厚焼き玉子 切干大根煮 ほうれん草とじゃが芋の味噌汁	とうふハンバーグ スイートエンドウのおかか 和え キャベツと玉葱の味噌汁 のりの佃煮
	E P F C S 763 22.8 15.4 143.7 2.4 kcal g g g g	E P F C S 518 16.9 19.7 70.0 3.5 kcal g g g g	E P F C S 717 23.5 16.3 121.9 2.8 kcal g g g g	E P F C S 634 21.5 24.2 81.2 3.7 kcal g g g g	E P F C S 693 21.5 14.0 125.7 2.6 kcal g g g g	E P F C S 727 21.2 14.7 132.8 2.6 kcal g g g g	E P F C S 744 21.3 16.3 132.3 3.4 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	NEW! 麻婆豆腐飯 チジミ(韓国風お好み焼き) 杏仁フルーツ	きつねうどん 五目きんぴら わかめひじき飯(200g)	豚肉の生姜焼き丼 オクラの辛子醤油	親子丼 冷奴	叉焼炒飯 春野菜のコンソメ煮 青りんごゼリー	白身魚のコーンマヨ焼き 水菜のお浸し	大判唐揚げ 高野豆腐と野菜の煮物
	E P F C S 736 24.2 13.4 132.8 4.5 kcal g g g g	E P F C S 751 18.4 7.7 151.5 5.9 kcal g g g g	E P F C S 1,103 21.1 12.5 123.4 1.9 kcal g g g g	E P F C S 963 31.7 15.8 178.9 3.4 kcal g g g g	E P F C S 585 14.2 13.3 105.9 3.0 kcal g g g g	E P F C S 782 21.7 20.4 130.6 1.3 kcal g g g g	E P F C S 883 21.9 33.5 127.2 2.4 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鯖の香り揚げ梅肉ソース 春雨水餃子 キャベツと油揚げの味噌汁	照りマヨチキン 青梗菜とツナの胡麻ポン酢 ほうれん草とじゃが芋の味噌汁	★タ特★エビフライカレー ★タ特★ごぼうとレタスのサラダ ★ヨーグルッペ	ハンバーグ デミグラスソース カニカマと蓮根のサラダ キャベツと玉葱の味噌汁	豚肉のクリーム煮 里芋の甘辛味噌がらめ もやしと人参の味噌汁	豚焼肉ともやしのねぎソース さつま揚げとぜんまいの炒め煮 小松菜とえのきの味噌汁	牛肉の柳川煮 チンゲン菜とワカメのチョコレート風 根菜汁
	E P F C S 961 28.7 33.5 133.6 4.7 kcal g g g g	E P F C S 985 37.3 40.3 122.4 4.2 kcal g g g g	E P F C S 1,100 34.4 33.0 271.2 4.2 kcal g g g g	E P F C S 945 24.2 23.7 162.2 4.7 kcal g g g g	E P F C S 844 25.3 22.6 139.8 2.9 kcal g g g g	E P F C S 830 25.5 26.3 125.3 4.4 kcal g g g g	E P F C S 878 28.9 28.7 128.8 5.3 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 S: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25日 (月)	4月26日 (火)	4月27日 (水)	4月28日 (木)	4月29日 (金)	4月30日 (土)	5月1日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	フランクフルト ブロccoliの和風マスタートド和え ほうれん草とじゃが芋の味噌汁 納豆	一口つくねの照り焼き ひじきの胡麻マヨサラダ キャベツと玉葱の味噌汁	和風スクランブル ピリ辛こんにゃく 小松菜と油揚げの味噌汁	サバの塩焼き キャベツとチャーシューの中華和え わかめと玉葱の味噌汁	チキンナゲット ほうれん草とマカロニのクリーム煮 トマトスープ	閉寮	閉寮
	E P F C S 818 24.8 24.9 128.8 3.2 kcal g g g g	E P F C S 646 21.1 30.5 72.9 3.6 kcal g g g g	E P F C S 714 22.3 17.0 122.0 2.7 kcal g g g g	E P F C S 592 20.2 27.2 66.4 3.6 kcal g g g g	E P F C S 759 21.7 16.6 135.8 2.3 kcal g g g g	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	とろーり オムライス 大根とツナの青じそサラダ	ブルコギ丼 春巻	ビーフカレー ハムとチーズのサラダ	ナポリタン スイートエンドウのコンソメ煮 チーズババロシュークリーム	閉寮	閉寮	閉寮
	E P F C S 684 22.0 20.6 98.1 5.4 kcal g g g g	E P F C S 825 22.0 20.0 96.0 2.2 kcal g g g g	E P F C S 1,267 18.3 31.4 125.2 4.6 kcal g g g g	E P F C S 895 25.1 27.0 170.0 3.0 kcal g g g g	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏むね肉の漬け焼き かぼちゃのスイートサラダ じゃがいもともやし味噌汁	肉じゃが ベーコンと野菜のイタリアンサラダ わかめとえのきの味噌汁	鶏のジューシーからあげ ほうれん草マヨぼんだれ ごぼうの味噌汁	アジフライ おろしポン酢 豆苗と玉葱のピーナッツ和え キャベツとわかめの味噌汁	閉寮	閉寮	閉寮
	E P F C S 720 34.3 6.5 131.2 3.4 kcal g g g g	E P F C S 809 18.9 20.0 149.7 4.7 kcal g g g g	E P F C S 929 32.7 32.4 131.0 3.6 kcal g g g g	E P F C S 846 27.7 20.8 140.8 5.8 kcal g g g g	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 1.0 kcal g g g g	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0 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 S: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。

