

Weekly Menu



日曜日	5月9日 (月)	5月10日 (火)	5月11日 (水)	5月12日 (木)	5月13日 (金)	5月14日 (土)	5月15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	厚揚げのそぼろあん 菜の花のお浸し じゃが芋と玉葱の味噌汁 納豆	目玉焼き ウインナーとマカロニコーンソテー コンソメスープ	コーンスクランブル ハム 巻き麩となめこの味噌汁	大判唐揚げ スパゲティーサラダ トマトスープ	アジの照り焼き 菜の花のごま和え もやしとインゲンの味噌汁	肉団子のクリーム煮 ブロッコリーのナッツ和え 大根と人参の味噌汁	高野豆腐と里芋の揚げ出し ベーコンとピーマンのソテー 白菜ともやしの味噌汁 のりの佃煮
	E 783 P 29.3 F 19.1 C 128.5 S 2.6 kcal g g g g	E 699 P 24.5 F 26.9 C 90.0 S 3.0 kcal g g g g	E 727 P 23.0 F 17.6 C 123.1 S 2.4 kcal g g g g	E 656 P 20.5 F 29.7 C 77.6 S 3.8 kcal g g g g	E 703 P 27.8 F 11.5 C 125.4 S 3.0 kcal g g g g	E 840 P 24.1 F 23.8 C 138.5 S 3.8 kcal g g g g	E 788 P 21.6 F 21.1 C 139.1 S 3.7 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	チキンカレー  山菜とこんにゃくのきんぴら	豚肉ごぼう炒め丼 茹で野菜のサラダ	肉ねぎうどん  キャベツのお浸し 混ぜご飯(わかめひじき)	昔ながらの麻婆豆腐丼 ポテトの磯辺揚げ	スパゲッティーミートソース  チーズサラダ	ブリの生姜煮 豆もやしとひじきのナムル	チキンカツレツ トマトソース ほうれん草とコーンのソテー
	E 624 P 13.9 F 18.3 C 106.9 S 4.4 kcal g g g g	E 716 P 20.6 F 16.0 C 125.9 S 1.5 kcal g g g g	E 1,216 P 23.7 F 10.4 C 147.3 S 7.4 kcal g g g g	E 736 P 23.4 F 22.2 C 113.8 S 4.3 kcal g g g g	E 564 P 17.2 F 16.6 C 89.0 S 2.7 kcal g g g g	E 617 P 20.8 F 9.8 C 114.9 S 1.6 kcal g g g g	E 881 P 31.0 F 25.0 C 137.0 S 2.0 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	酢豚 叩ききゅうりのゴマ塩和え キャベツと油揚げの味噌汁	ロールキャベツ ハヤシソース 大豆の甘辛絡め もやしとインゲンの味噌汁	鶏の梅照り焼き カリフラワーのカレー煮 キャベツとわかめの味噌汁	鮭フライ タルタルソース 厚揚げと山菜のさっと煮 じゃが芋と玉葱の味噌汁	ケイジャンチキン カニカマとわかめの中華サラダ ほうれん草と玉葱の味噌汁	牛肉とカリフラワーの 黒胡椒炒め ごぼうのポテトサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁	さば南蛮 キャベツと胡瓜の塩昆布和え 白菜とえのきの味噌汁
	E 927 P 23.1 F 25.9 C 152.6 S 3.8 kcal g g g g	E 845 P 26.6 F 14.1 C 158.2 S 5.0 kcal g g g g	E 878 P 33.1 F 29.4 C 124.8 S 5.3 kcal g g g g	E 912 P 25.2 F 32.3 C 133.4 S 4.7 kcal g g g g	E 768 P 33.0 F 20.6 C 118.0 S 3.8 kcal g g g g	E 910 P 21.7 F 27.1 C 150.9 S 4.5 kcal g g g g	E 1,103 P 29.2 F 50.8 C 130.8 S 4.6 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	5月16日 (月)	5月17日 (火)	5月18日 (水)	5月19日 (木)	5月20日 (金)	5月21日 (土)	5月22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	鶏ものの西京焼き ひじき煮 わかめとえのきの味噌汁 納豆	ブレンオムレツ キャベツとハムのコンソメ ソーテー コーンと玉葱のスープ	からふとマスの塩焼き 菜の花のピーナッツ和え キャベツともやしの味噌汁	ミックススクランブル ウインナー クラムチャウダー	豆腐ハンバーグ 蓮根の梅和え キャベツとえのきの味噌汁	牛肉コロッケ ベーコンとピーマンのソ テー コンソメジュリアン	高野豆腐の卵とじ スイートエンドウのおかか和え キャベツと油揚げの味噌汁 朝食のり
	E 931 P 40.7 F 28.1 C 135.5 S 3.5 kcal g g g g	E 524 P 17.2 F 19.7 C 71.1 S 3.5 kcal g g g g	E 701 P 27.8 F 12.8 C 120.9 S 2.4 kcal g g g g	E 735 P 27.5 F 35.1 C 78.0 S 4.6 kcal g g g g	E 713 P 19.2 F 13.5 C 133.8 S 3.1 kcal g g g g	E 796 P 18.4 F 24.6 C 135.9 S 2.7 kcal g g g g	E 697 P 22.8 F 12.5 C 129.1 S 3.0 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	ソースカツ丼 ほうれん草のえごまナムル	長崎ちゃんぽん 大根の梅和え	★ 昼特 ★ 中華麺 牛焼肉とろろ丼 フライドポテト フルーチェ イチゴ	ミックスうどん いかフライ 混ぜご飯(ゆかり)	ポークカレー ビーンズサラダ オレンジ	きゃべつメンチカツ 蓮根と竹輪のきんぴら	ハムカツ ツナとコーンのスパゲ ティサラダ
	E 720 P 22.6 F 18.1 C 102.2 S 4.0 kcal g g g g	E 550 P 22.2 F 13.6 C 82.7 S 9.7 kcal g g g g	E 1,130 P 15.6 F 18.5 C 119.0 S 3.2 kcal g g g g	E 853 P 21.6 F 14.3 C 157.8 S 7.4 kcal g g g g	E 811 P 19.1 F 19.2 C 146.4 S 3.0 kcal g g g g	E 889 P 22.0 F 25.8 C 145.7 S 3.7 kcal g g g g	E 739 P 17.8 F 17.0 C 132.3 S 1.8 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	豚キムチ炒め 蒸し鶏と胡瓜の梅和え キャベツと油揚げの味噌汁	カニとホタテのクリームコ ロッケ ケチャップスパゲティー 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 スイートエンドウのお浸し 大根とわかめの味噌汁	白身魚のフリット レモン おろし醤油 ブロッコリーのおかか和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	蒸し鶏の胡麻ソースかけ 青梗菜のピリ辛和え 玉葱とインゲンの味噌汁	豚肉の衣揚げ 温野菜添え 白菜と春菊のみぞれ和え 白菜ともやしの味噌汁	鯖の七味焼き ポテトの胡麻マヨ和え 小松菜と玉葱の味噌汁
	E 714 P 23.4 F 14.9 C 127.8 S 4.8 kcal g g g g	E 935 P 17.8 F 28.6 C 155.1 S 4.0 kcal g g g g	E 668 P 22.2 F 10.5 C 125.8 S 4.5 kcal g g g g	E 726 P 21.7 F 12.1 C 136.1 S 4.4 kcal g g g g	E 921 P 32.8 F 31.2 C 130.0 S 3.8 kcal g g g g	E 936 P 28.3 F 27.9 C 144.9 S 4.9 kcal g g g g	E 827 P 24.3 F 28.0 C 117.9 S 2.9 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	5月23日 (月)	5月24日 (火)	5月25日 (水)	5月26日 (木)	5月27日 (金)	5月28日 (土)	5月29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	だし巻き卵 コーンとブロッコリーのマヨソース ほうれん草とえのきの味噌汁 納豆	<テイクアウト訓練> スティックパン・ジュース	和風スクランブル ピリ辛こんにゃく キャベツともやしの味噌汁	チキンナゲット ほうれん草とマカロニのクリーム煮 ベーコンとキャベツのスープ	きのこのスクランブルエッグ しらすおろし もやしとインゲンの味噌汁	ホッケの塩焼き ひじきと白滝の煮付け 大根とわかめの味噌汁	根菜鶏つくねハンバーグ ピーマンのじゃこ和え キャベツと油揚げの味噌汁 朝食のり
	E 785 P 23.5 F 22.4 C 127.8 S 2.3 kcal g g g g	E 338 P 12.4 F 10.2 C 50.0 S 1.2 kcal g g g g	E 697 P 21.2 F 15.4 C 122.4 S 2.7 kcal g g g g	E 642 P 21.9 F 26.8 C 81.7 S 4.7 kcal g g g g	E 784 P 23.0 F 24.3 C 121.5 S 2.7 kcal g g g g	E 687 P 26.6 F 11.5 C 122.9 S 2.9 kcal g g g g	E 713 P 23.5 F 13.1 C 130.7 S 3.1 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	豚肉の味噌炒め丼 ポテトの醤油バター風味	<テイクアウト訓練> ハンバーグステーキ デミグラスソース コールスロー つぼ漬	韓国風鶏唐揚げ丼 チンゲン菜とワカメのチョレギ風	豚汁うどん  じゃがいものカレー炒め	ハヤシライス 竹輪の磯辺揚げ	照焼きチキンとミート コロケ 蓮根の中華和え	ポークと野菜のデミシチュー トマトビーンズ
	E 783 P 17.8 F 28.2 C 129.5 S 2.9 kcal g g g g	E 399 P 17.8 F 21.1 C 34.3 S 3.5 kcal g g g g	E 1,293 P 22.6 F 22.3 C 147.3 S 2.6 kcal g g g g	E 517 P 16.0 F 10.0 C 87.5 S 4.8 kcal g g g g	E 675 P 14.4 F 19.3 C 112.2 S 3.2 kcal g g g g	E 703 P 19.2 F 13.8 C 129.5 S 1.7 kcal g g g g	E 739 P 19.8 F 15.7 C 134.4 S 2.6 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏の唐揚げ おろしポン酢 ひじきの胡麻マヨサラダ もやしとワカメの味噌汁	<テイクアウト訓練> ささみマヨカツ 大豆と枝豆とコーンのサラダ ブチシュークリーム	水餃子の五目あん エリンギ炒め じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚レバーとブロッコリーのネギ胡麻炒め キャベツのピーナッツ和え 豆腐とわかめの味噌汁	白身魚と野菜のチリソース わかめのツナ炒め キャベツと玉葱の味噌汁	さわらのフリット タルタルソース さつま芋ダイスサラダ 白菜ともやしの味噌汁	タンドリーチキン 春巻 大根とワカメの味噌汁
	E 860 P 31.9 F 28.6 C 123.8 S 5.1 kcal g g g g	E 1,020 P 24.7 F 43.9 C 136.0 S 2.2 kcal g g g g	E 758 P 20.2 F 12.0 C 146.6 S 4.5 kcal g g g g	E 778 P 31.4 F 19.2 C 125.8 S 3.5 kcal g g g g	E 759 P 21.5 F 14.6 C 139.0 S 3.4 kcal g g g g	E 827 P 23.0 F 22.8 C 135.4 S 3.1 kcal g g g g	E 1,062 P 44.2 F 43.4 C 128.4 S 5.0 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。



Weekly Menu



日 曜日	5月30日 (月)	5月31日 (火)	6月1日 (水)	6月2日 (木)	6月3日 (金)	6月4日 (土)	6月5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	鯖の塩焼き	プレーンオムレツ	O	O	O	O	O
	オクラと白滝のゴマ和え	ウィンナーと野菜のケチャップ炒め	O	O	O	O	O
	小松菜と油揚げの味噌汁	野菜スープ	O	O	O	O	O
	納豆						
	E 831 P 28.4 F 25.1 C 126.1 S 2.8 kcal g g g g	E 582 P 19.1 F 24.2 C 73.9 S 3.7 kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	親子丼	五目味噌ラーメン 	O	O	O	O	O
	アスパラのナムル	きゅうりともやしのピリ辛和え	O	O	O	O	O
		混ぜご飯(ゆかり)					
	E 723 P 27.6 F 17.4 C 115.2 S 3.9 kcal g g g g	E 860 P 26.5 F 15.8 C 152.5 S 9.2 kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g
■ライス280g							
夕食	★夕食★ 牛肉と厚揚げのブルコギ風	アジフライ おろしポン酢	O	O	O	O	O
	花イカの豆板醤和え	ごぼうのツナ和え	O	O	O	O	O
	豚汁	豆腐とわかめの味噌汁	O	O	O	O	O
	胡麻団子						
	E 887 P 33.4 F 21.2 C 141.3 S 5.6 kcal g g g g	E 895 P 29.7 F 24.4 C 142.8 S 5.7 kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S 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。

