

# 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)	
■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		ミックススクランブル ハム もやしとワカメの味噌汁	フランクフルト エリンギ炒め コーンと玉葱のスープ	だし巻き玉子 ブロッコリーのゴマ和え じゃが芋とわかめの味噌汁	野菜とベーコンのスクランブルエッグ ハム キャベツともやしの味噌汁	アジの照り焼き ひじきと枝豆の煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁		
		E P F C S 1,194 30.2 18.5 229.1 2.4 kcal g g g g	E P F C S 1,110 25.8 32.1 179.6 4.6 kcal g g g g	E P F C S 1,139 28.7 11.4 233.2 2.5 kcal g g g g	E P F C S 1,235 31.0 22.7 228.9 2.6 kcal g g g g	E P F C S 1,189 26.7 15.9 239.1 2.5 kcal g g g g	■ライス280g	
昼食		かき揚げ天うどん ポテトのそばろあん	親子丼 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え	チキンカレー ツナとコーンのスパゲティサラダ	豚肉と野菜の韓国風スープ煮 小松菜とツナの香味浸し	ポークデミシチュー 大根とベーコンの洋風きんぴら		
		E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	E P F C S 1,385 19.6 11.0 187.5 5.3 kcal g g g g	E P F C S 824 23.2 21.1 133.1 3.9 kcal g g g g	E P F C S 934 20.6 25.6 156.9 3.3 kcal g g g g	E P F C S 1,204 30.2 18.8 230.6 2.9 kcal g g g g	E P F C S 1,225 30.3 18.8 240.4 3.5 kcal g g g g	■ライス280g
★現在はAのみ提供しています								
夕食		鶏の唐揚げ コーンポテト わかめとえのきの味噌汁	豚肉の南蛮焼き 人参と玉子の炒め 大根とわかめの味噌汁	グリルチキンカレー風味 カニカマと蓮根のサラダ もやしとインゲンの味噌汁	豚焼肉ともやしのねぎソース 厚揚げと青菜の煮浸し キャベツと大根の味噌汁	さわらの味噌マヨチーズ焼き オクラと白滝のごま和え わかめとえのきの味噌汁	豚肉とチンゲン菜の塩レモン炒め 切干とごぼうのマヨぼんだれ キャベツともやしの味噌汁	
		E P F C S 1,419 37.5 18.2 280.4 2.3 kcal g g g g	E P F C S 1,303 35.8 25.1 234.2 5.3 kcal g g g g	E P F C S 1,256 35.0 23.6 228.7 2.9 kcal g g g g	E P F C S 1,255 36.3 19.2 235.6 5.4 kcal g g g g	E P F C S 1,238 38.0 20.8 224.6 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,291 31.0 26.1 237.9 3.6 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	4月10日 (月)	4月11日 (火)	4月12日 (水)	4月13日 (木)	4月14日 (金)	4月15日 (土)	4月16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	コーンスクランブル ハム キャベツとえのきの味噌汁	肉団子のクリーム煮 ほうれん草のピーナッツ和え もやしと人参のスープ	目玉焼き ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め わかめと玉葱の味噌汁	ウインナー ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのおかか和え もやしとインゲンの味噌汁	とうふハンバーグ ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 小松菜とわかめの味噌汁	きのこのスクランブルエッグ ハム もやしと油揚げの味噌汁
	E P F C S 1,226 29.0 17.7 241.7 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,006 24.9 23.6 173.5 2.7 kcal g g g g	E P F C S 1,191 29.0 18.8 231.4 2.5 kcal g g g g	E P F C S 1,085 28.6 28.8 178.2 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,203 32.2 17.3 232.4 2.6 kcal g g g g	E P F C S 1,166 26.6 15.2 234.1 2.6 kcal g g g g	E P F C S 1,274 31.2 27.4 228.0 2.6 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	★ <b>星特★</b> 唐揚げラーメン キムチ冷奴 ぶどうゼリー	中華丼 餃子	ナポリタン チーズサラダ	豚肉の生姜焼き丼 ツナじゃが	ポークカレー 揚げジャコと春キャベツのお浸し	イカボールと野菜のチリソース 韓国風カムカムナムル	チキンクリームシチュー トマトビーンズ
	E P F C S 1,168 41.0 23.6 192.9 8.7 kcal g g g g	E P F C S 776 21.1 15.0 136.9 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,427 23.9 11.4 200.1 3.5 kcal g g g g	E P F C S 755 23.4 15.3 130.7 2.4 kcal g g g g	E P F C S 744 16.1 15.5 136.2 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,209 22.3 16.7 246.6 2.6 kcal g g g g	E P F C S 1,273 30.5 19.5 249.0 3.4 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏肉団子と野菜のトマト煮込み マカロニサラダ 大根とわかめの味噌汁	鶏肉の胡麻味噌照り焼き 青菜と白菜のぼん酢がけ じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚挽肉と春雨のオイスターソース カニカマとわかめの中華サラダ キャベツとえのきの味噌汁	ケイジャンチキン ハムとキャベツの胡麻マヨネーズ 大根とわかめの味噌汁	ブリのおろし煮 ツナともずくのオニオンサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	1/2日分の野菜と茹で豚のあんかけ ポテトの胡麻マヨ和え キャベツとエノキの味噌汁	鶏すき煮 ほうれん草と白滝のお浸し 大根とわかめの味噌汁
	E P F C S 842 21.2 17.3 154.4 4.0 kcal g g g g	E P F C S 806 32.3 20.7 126.2 4.2 kcal g g g g	E P F C S 854 18.2 25.9 142.1 5.1 kcal g g g g	E P F C S 886 31.4 32.7 122.2 3.8 kcal g g g g	E P F C S 767 27.9 19.2 117.9 3.3 kcal g g g g	E P F C S 794 22.8 19.3 137.0 3.3 kcal g g g g	E P F C S 674 24.0 11.5 123.1 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	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)
■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 ワカメともやしのごま塩和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	ミートボールのデミトマトソース煮 スパゲッティサラダ 中華コーンスープ	出し巻き玉子 ピーマンのツナ和え キャベツとえのきの味噌汁	ほうれん草スクランブル ハム わかめと玉葱の卵スープ	厚揚げと野菜の生姜煮 ピリ辛こんにゃく わかめとえのきの味噌汁	サバの塩焼き ひじきと大豆の煮物 刻み揚げと長ネギの味噌汁	ブレーンオムレツ いんげんの胡麻おかか和え わかめと玉葱の味噌汁
	E P F C S 1,184 28.4 15.9 236.1 2.8 kcal g g g g	E P F C S 1,279 29.9 37.9 204.9 4.3 kcal g g g g	E P F C S 1,200 32.0 17.0 233.5 2.2 kcal g g g g	E P F C S 1,013 25.4 23.9 173.8 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,171 28.0 15.9 232.9 3.0 kcal g g g g	E P F C S 1,277 32.0 24.9 234.0 2.6 kcal g g g g	E P F C S 1,116 24.7 11.8 231.5 2.2 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	豚塩カルビ丼 そら豆とポテトのマヨ和え	味噌ラーメン ゆで卵	春野菜の中華丼 焼売	ミックスそば 竹輪の磯辺揚げ	ビーフカレー 海藻とオニオンのマリネサラダ	豚肉のクリーム煮 ブロッコリーとコーンのピーナッツ和え	ウィンナーと根菜のポトフ 菜の花とカニカマの卵炒め
	E P F C S 824 21.0 26.2 125.4 2.8 kcal g g g g	E P F C S 972 29.3 17.3 175.8 7.2 kcal g g g g	E P F C S 1,200 17.8 14.5 139.9 3.7 kcal g g g g	E P F C S 905 22.1 8.5 180.2 7.3 kcal g g g g	E P F C S 761 13.6 17.1 139.8 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,247 33.0 21.7 234.1 4.6 kcal g g g g	E P F C S 1,257 31.9 22.7 235.3 2.0 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	チキンソテーおろしソース かぼちゃとベーコンの和風煮 キャベツと油揚げの味噌汁	青椒肉絲 チンゲン菜とワカメのチョレギ風 じゃが芋と玉葱の味噌汁	チキンカツ 和風マカロニサラダ もやしとわかめの味噌汁	きんぴら焼肉 カニカマと蓮根のサラダ もやしと油揚げの味噌汁	アジフライ じゃが芋のニンニクおかか和え キャベツとわかめの味噌汁	肉団子と根菜の黒酢あん 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉と野菜の味噌炒め ひじき煮 キャベツと玉葱の味噌汁
	E P F C S 1,302 39.8 22.8 240.7 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,218 28.4 16.2 242.6 5.5 kcal g g g g	E P F C S 1,311 32.7 20.6 250.2 3.3 kcal g g g g	E P F C S 1,249 27.8 19.4 244.8 3.9 kcal g g g g	E P F C S 1,292 33.6 19.7 247.1 3.0 kcal g g g g	E P F C S 1,354 27.1 20.1 268.6 5.7 kcal g g g g	E P F C S 1,249 33.9 18.4 242.1 4.5 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24日 (月)	4月25日 (火)	4月26日 (水)	4月27日 (木)	4月28日 (金)	4月29日 (土)	4月30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	根菜鶏つくね ハンバーグ  はすのきんぴら  もやしとワカメの味噌汁	チキンナゲット  ブロッコリーの和風 マスタード和え コーンと玉葱のスープ	和風スクランブル  ハム わかめとえのきの 味噌汁	フランクフルト  ペペロンチーノ もやしと人参のスープ	高野豆腐の卵とじ  ピリ辛こんにゃく わかめと玉葱の味噌汁	目玉焼き  ほうれん草とコーンのソ テー 大根と油揚げの味噌汁	さわらの塩焼き  がんもの煮物 じゃが芋と玉葱の 味噌汁
	E P F C S 1,235 28.9 14.0 249.5 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,038 27.6 22.4 182.1 3.5 kcal g g g g	E P F C S 1,139 25.9 15.0 229.1 2.5 kcal g g g g	E P F C S 1,221 29.7 33.0 201.6 5.7 kcal g g g g	E P F C S 1,156 27.7 14.4 232.7 3.2 kcal g g g g	E P F C S 1,196 29.8 18.3 230.1 2.2 kcal g g g g	E P F C S 1,148 29.0 13.3 230.3 2.9 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	ソースかつ丼  キャベツのお浸し	クリームスパゲッティ  ポテトの醤油 バター風味	鶏の竜田揚げ丼  水菜のおかか和え	焼肉うどん  わかめとじゃこの サラダ	ドライカレー  ブロッコリーとコーンの マヨソース	麻婆野菜炒め  青梗菜ともやしの ナムル	肉じゃが  叩ききゅうりの ゴマ塩和え
	E P F C S 704 18.4 8.0 139.0 2.5 kcal g g g g	E P F C S 1,066 25.0 17.1 203.8 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,215 28.7 17.1 125.7 3.2 kcal g g g g	E P F C S 1,013 25.5 20.7 176.8 6.2 kcal g g g g	E P F C S 799 21.3 21.2 131.0 2.4 kcal g g g g	E P F C S 1,176 25.5 17.0 234.7 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,220 22.6 17.9 245.8 2.7 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	チキンのツナマヨ焼き  小松菜とコーンの じゃこ和え じゃが芋と玉葱の 味噌汁	回鍋肉  ゴボウと人参の 中華和え わかめとえのきの 味噌汁	☆夕膳☆ ハンバーグ 照り焼きソース ウインナーと野菜の ソテー 麩と三つ葉の味噌汁 フルーチェイチゴ味	ちくぜん煮  キャベツの香味あえ えのきと麩の味噌汁	豚キムチ炒め  蓮根のごま和え じゃが芋と玉葱の 味噌汁	白身魚のマヨネーズ 焼き カレー風味  ピーマンのツナ和え キャベツと玉葱の 味噌汁	焼売の野菜あんかけ  ワカメとしめじの煮浸し 大根とわかめの味噌汁
	E P F C S 1,404 39.5 35.6 233.5 3.6 kcal g g g g	E P F C S 1,273 30.2 19.5 250.1 5.0 kcal g g g g	E P F C S 1,303 31.4 21.4 248.4 5.1 kcal g g g g	E P F C S 1,144 24.3 9.7 244.7 3.8 kcal g g g g	E P F C S 1,245 31.3 20.3 238.6 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,149 31.0 13.7 228.6 3.6 kcal g g g g	E P F C S 1,265 32.0 13.6 255.7 6.4 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。

