

# Weekly Menu



日曜日	5月1日 (月)	5月2日 (火)	5月3日 (水)	5月4日 (木)	5月5日 (金)	5月6日 (土)	5月7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	とうふハンバーグ ウインナーと野菜のソテー もやしと油揚げの味噌汁	きのこのスクランブルエッグ ハム 野菜スープ	だし巻き玉子 大根のきんぴら もやしとワカメの味噌汁	ウインナー 人参のピーナッツ和え 玉子スープ	オニオンスクランブル ハム じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏団子の南蛮風 ひじきと大豆の煮物 キャベツと大根の味噌汁	厚揚げと野菜の生姜煮 ピリ辛こんにゃく 豆腐とわかめの味噌汁
	E P F C S 1,214 27.5 21.5 231.1 2.6 kcal g g g g	E P F C S 1,095 26.6 26.6 186.1 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,185 28.7 15.7 233.1 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,092 28.6 30.3 176.2 3.5 kcal g g g g	E P F C S 1,210 28.3 20.0 233.0 3.0 kcal g g g g	E P F C S 1,264 30.4 21.2 241.8 3.2 kcal g g g g	E P F C S 1,190 28.9 17.2 233.6 3.4 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	親子丼 さつま芋と大豆の胡麻がらめ	五目味噌ラーメン シュウマイ	海老と玉子の中華炒め キャベツのナムル	麻婆豆腐 ツナマヨポテト	ウインナーと野菜のカレーポトフ 人参と玉子の炒め	豚肉と小松菜のオイスターソース炒め ブロッコリーの青煮	豚肉のトマト煮込み ほうれん草のピーナッツ和え
	E P F C S 821 24.7 14.7 146.0 3.5 kcal g g g g	E P F C S 1,087 32.8 18.2 193.1 8.7 kcal g g g g	E P F C S 1,199 22.1 15.6 132.5 3.9 kcal g g g g	E P F C S 832 25.1 21.5 133.3 3.9 kcal g g g g	E P F C S 908 29.6 27.5 134.4 6.0 kcal g g g g	E P F C S 1,198 29.9 16.7 235.4 2.3 kcal g g g g	E P F C S 1,329 27.9 33.9 231.2 2.0 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	八宝菜 玉葱のおかか和え キャベツとえのきの味噌汁	豚肉の生姜焼き ごぼうのツナ和え 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉のマヨ味噌焼き かぼちゃとベーコンの和風煮 キャベツと玉葱の味噌汁	鶏肉と野菜と玉子の炒め 春雨の中華和え物 ごぼうの味噌汁	セサミチキンソテー 青菜と高野豆腐の煮浸し わかめとえのきの味噌汁	アジフライ おろしポン酢 白滝ときのこのピリ辛炒め じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏むね肉の葱塩だれ 切干大根の炒め煮 もやしと油揚げの味噌汁
	E P F C S 1,187 25.6 17.4 235.1 4.1 kcal g g g g	E P F C S 1,314 32.8 28.3 235.3 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,346 36.8 30.2 237.2 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,254 36.0 12.9 249.0 5.4 kcal g g g g	E P F C S 1,369 39.3 36.0 225.0 3.8 kcal g g g g	E P F C S 1,192 33.8 8.3 248.2 5.6 kcal g g g g	E P F C S 1,210 38.3 13.2 234.7 4.2 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8日 (月)	5月9日 (火)	5月10日 (水)	5月11日 (木)	5月12日 (金)	5月13日 (土)	5月14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	目玉焼き いんげんとベーコンのソテー 刻み揚げと長ネギの味噌汁	コーンスクランブル ハム とうもろこしと玉葱の中華スープ	ジャーマンポテト ペペロンチーノ もやしとインゲンの味噌汁	肉団子のクリーム煮 ブロッコリーの和風マスタード和え ポテトと人参のスープ	とうふハンバーグ 五目豆 キャベツと大根の味噌汁	さわらの塩焼き ひじきと切干の青じそ和え 小松菜とわかめと味噌汁	ブレンオムレツ ブロッコリーとコーンのマヨソース もやしとワカメの味噌汁
	E P F C S 1,199 30.1 19.9 229.4 2.8 kcal g g g g	E P F C S 1,083 28.7 28.0 177.9 2.7 kcal g g g g	E P F C S 1,811 37.0 47.2 316.1 4.1 kcal g g g g	E P F C S 1,096 27.4 24.7 191.9 5.1 kcal g g g g	E P F C S 1,188 26.8 16.1 238.0 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,152 28.7 12.0 236.3 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,158 24.8 16.6 231.0 2.0 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	カレーうどん 味噌ポテト	★ <b>風特</b> ★ ザンギ甘辛だれ丼 ポテトサラダ ブチシュークリーム	塩バター風コーンラーメン 餃子	豚肉ごぼう炒め丼 竹輪とわかめの和風マヨ和え	ハヤシライス ハムとキャベツの胡麻マヨネーズ	鶏肉と野菜のチリソース キュウリの中華和え	チキンクリームシチュー トマトビーンズ
	E P F C S 1,384 27.4 37.8 228.4 6.5 kcal g g g g	E P F C S 1,354 35.9 34.3 228.1 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,502 32.0 13.8 197.2 8.8 kcal g g g g	E P F C S 1,203 28.3 25.4 215.5 2.0 kcal g g g g	E P F C S 1,264 23.1 22.8 244.7 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,331 33.6 24.5 244.1 2.4 kcal g g g g	E P F C S 1,347 36.6 24.2 251.1 3.5 kcal g g g g
■ライス280g							
夕食	鶏肉の治部煮 こんにゃくと蓮根のきんぴら 大根とわかめの味噌汁	和風おろし豚焼肉 ごぼうとひじきのサラダ もやしと油揚げの味噌汁	海老かつ わかめと大根のレモン和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	バジルチキンソテー お豆とツナのオニオンサラダ わかめと麩の味噌汁	豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 里芋といんげんの胡麻おかか和え 玉葱と油揚げの味噌汁	鶏肉のヤンニンソースがけ 小松菜のなめ苜おろし キャベツとエノキの味噌汁	豚肉の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 ほうれん草のおかか和え キャベツともやしの味噌汁
	E P F C S 1,292 37.0 17.5 249.6 5.5 kcal g g g g	E P F C S 1,230 31.1 21.7 231.3 4.2 kcal g g g g	E P F C S 1,242 24.8 20.0 243.7 3.5 kcal g g g g	E P F C S 1,354 39.6 27.9 238.7 3.9 kcal g g g g	E P F C S 1,309 32.8 21.1 250.8 4.1 kcal g g g g	E P F C S 1,299 39.3 24.2 233.6 4.3 kcal g g g g	E P F C S 1,347 38.8 25.9 242.8 4.7 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15日 (月)	5月16日 (火)	5月17日 (水)	5月18日 (木)	5月19日 (金)	5月20日 (土)	5月21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	ミートボールのデミトマトソース煮 スイートエンドウのおかか和え 大根とわかめの味噌汁	チキンナゲット ブロッコリーの和風マスタード和え もやしと人参のスープ	出し巻き玉子 キャベツと人参のごま和え もやしと油揚げの味噌汁	プレーンオムレツ ペパロンチーノ わかめと玉葱の卵スープ	厚揚げとキャベツの味噌炒め ピリ辛こんにゃく じゃが芋と玉葱の味噌汁	ミックススクランブル ハム 大根と油揚げの味噌汁	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのゴマ和え もやしとインゲンの味噌汁
	E 1,265 P 29.2 F 20.4 C 244.5 S 3.2 kcal g g g g	E 1,029 P 27.3 F 22.6 C 179.2 S 2.8 kcal g g g g	E 1,195 P 29.1 F 17.2 C 234.8 S 2.1 kcal g g g g	E 1,581 P 35.3 F 49.5 C 249.0 S 4.7 kcal g g g g	E 1,219 P 27.6 F 19.3 C 238.0 S 3.2 kcal g g g g	E 1,206 P 30.7 F 19.5 C 229.0 S 2.5 kcal g g g g	E 1,164 P 28.7 F 14.0 C 234.0 S 3.1 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	かき玉うどん ごぼうの中華サラダ	和風おろしハンバーグ丼 海藻とキャベツの中華和え	ソース焼きそば 切干大根のコールスローサラダ	3色丼 こんにゃくと野菜の煮物	ドライカレー ポテトサラダ	豚肉のねぎ塩焼き じゃが芋のニンニクおかか和え	肉じゃが ほうれん草としめじのナムル
	E 984 P 22.7 F 10.3 C 194.7 S 6.0 kcal g g g g	E 1,114 P 25.7 F 16.4 C 218.1 S 3.3 kcal g g g g	E 1,348 P 20.4 F 13.5 C 182.3 S 2.7 kcal g g g g	E 1,308 P 35.2 F 20.6 C 241.4 S 3.9 kcal g g g g	E 1,245 P 33.0 F 30.8 C 214.2 S 3.5 kcal g g g g	E 1,377 P 30.5 F 32.3 C 243.0 S 2.6 kcal g g g g	E 1,193 P 26.0 F 12.8 C 247.8 S 3.1 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏肉のオニオン焼き 小松菜ともやしの塩昆布和え キャベツと油揚げの味噌汁	鶏肉と野菜のうま煮 おくらとえのきのお浸し わかめとえのきの味噌汁	豚肉ときのこのぼん酢炒め ツナキャベツ じゃが芋と玉葱の味噌汁	油淋鶏 ブロッコリーのチーズおかか和え 大根と油揚げの味噌汁	卵と野菜のビーフン炒め 小松菜と白滝のごま和え もやしとインゲンの味噌汁	たららの麻婆ソース さつま芋とビーンズのマヨサラダ キャベツともやしの味噌汁	ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ ひじきの胡麻マヨサラダ 大根と油揚げの味噌汁
	E 1,248 P 39.8 F 21.8 C 225.8 S 3.7 kcal g g g g	E 1,257 P 32.6 F 22.4 C 235.5 S 4.1 kcal g g g g	E 1,181 P 30.3 F 18.1 C 228.0 S 2.8 kcal g g g g	E 1,282 P 39.9 F 24.7 C 227.2 S 4.7 kcal g g g g	E 1,296 P 32.6 F 22.9 C 240.0 S 4.2 kcal g g g g	E 1,222 P 27.7 F 17.5 C 239.8 S 4.3 kcal g g g g	E 1,436 P 29.1 F 35.5 C 252.7 S 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	5月22日 (月)	5月23日 (火)	5月24日 (水)	5月25日 (木)	5月26日 (金)	5月27日 (土)	5月28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	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのおかか和え キャベツとわかめの味噌汁	目玉焼き ほうれん草とベーコンのソテー ワカメスープ	ほうれん草スクランブル ハム キャベツと玉葱の味噌汁	フランクフルト ブロッコリーの和風マスタード和え 野菜スープ	照焼き肉団子 もやしのピーナッツ和え 豆腐となめこの味噌汁	ミックススクランブル ハム 大根と油揚げの味噌汁	根菜鶏つくねハンバーグ ひじきの胡麻マヨサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁
	E P F C S 1,158 29.7 13.3 233.6 3.0 kcal g g g g	E P F C S 1,077 28.9 29.2 174.8 3.8 kcal g g g g	E P F C S 1,177 29.7 17.2 228.1 2.3 kcal g g g g	E P F C S 1,109 26.4 31.0 181.3 4.8 kcal g g g g	E P F C S 1,209 28.4 16.9 238.5 3.0 kcal g g g g	E P F C S 1,206 30.7 19.5 229.0 2.5 kcal g g g g	E P F C S 1,218 29.1 17.6 239.8 3.0 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	とんこつ醤油らーめん にらともやしのチャンプルー	豚肉の味噌炒め丼 大根ときゅうりのキムチ和え	ミートソーススパゲッティ チーズサラダ	すき焼き丼 わかめのツナ炒め	チキンカレー ツナとコーンのスパゲティサラダ	肉団子と春雨のスープ煮 かぼちゃとベーコンの和風煮	豚肉と野菜のケチャップ炒め ピーマンの三色マリネ
	E P F C S 987 26.2 18.3 182.4 5.6 kcal g g g g	E P F C S 1,138 29.6 17.7 211.3 4.3 kcal g g g g	E P F C S 1,498 24.4 19.0 199.2 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,222 26.7 18.5 239.3 2.9 kcal g g g g	E P F C S 1,173 22.7 24.1 220.4 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,297 26.6 23.0 251.3 4.2 kcal g g g g	E P F C S 1,195 28.1 14.0 244.4 2.8 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	ちくぜん煮 青菜と玉葱の炒め キャベツともやしの味噌汁	揚げ鶏のネギ南蛮だれ なめ茸オクラ じゃが芋とわかめの味噌汁	豚肉とカリフラワーの黒胡椒炒め カニカマと蓮根のサラダ 大根と油揚げの味噌汁	照りマヨチキン ブロッコリーのおかか和え ごぼうの味噌汁	揚げ豆腐の青椒肉絲がけ キャベツのごま和え じゃが芋とわかめの味噌汁	鶏肉の甘酢あんかけ生姜風味 蒸し鶏ときのこのパンパンジーソース もやしと油揚げの味噌汁	豚肉野菜巻きフライ チンゲン菜とワカメのチョレギ風 キャベツともやしの味噌汁
	E P F C S 1,194 26.3 13.2 247.8 4.2 kcal g g g g	E P F C S 1,283 36.1 22.0 236.4 5.0 kcal g g g g	E P F C S 1,485 30.6 40.2 254.3 4.5 kcal g g g g	E P F C S 1,481 45.6 41.4 234.7 4.2 kcal g g g g	E P F C S 1,354 34.5 27.2 244.4 4.7 kcal g g g g	E P F C S 1,485 38.0 35.1 255.0 4.2 kcal g g g g	E P F C S 1,210 23.7 20.7 235.7 2.7 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29日 (月)	5月30日 (火)	5月31日 (水)	6月1日 (木)	6月2日 (金)	6月3日 (土)	6月4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	とうふハンバーグ きんぴらごぼう わかめと玉葱の味噌汁	プレーンオムレツ ソーセージとキャベツの フレンチサラダ コンソメスープ	ミックススクランブル ハム わかめと玉葱の味噌汁	ウインナー キャベツとハムの コンソメソテー コーンと玉葱のスープ	出し巻き玉子 ひじきと大豆の煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁	肉団子のクリーム煮 ペペロンチーノ 豆腐とわかめの味噌汁	野菜の スクランブルエッグ ハム キャベツともやしの味噌汁
	E P F C S 1,158 25.1 15.0 234.8 2.5 kcal g g g g	E P F C S 1,037 25.1 24.9 178.1 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,195 30.2 18.6 229.4 2.4 kcal g g g g	E P F C S 1,088 29.5 28.9 177.9 4.5 kcal g g g g	E P F C S 1,257 31.2 21.1 240.0 2.5 kcal g g g g	E P F C S 1,872 41.3 51.4 316.0 5.3 kcal g g g g	E P F C S 1,195 29.9 18.9 228.9 2.4 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	味噌ラーメン じゃが芋の甘辛炒め	ブルコギ丼 ブロッコリーのナムル	焼きうどん(醤油味) 海藻と大根の梅サラダ	鶏肉のチリソース丼 叩ききゅうりのゴマ塩和え	ポークカレー ハムとキャベツの 胡麻マヨネーズ	チキンとキャベツの コンソメ煮 いんげんとお豆のサラダ	親子炒り玉子 キャベツのピーナッツ和え
	E P F C S 1,039 26.3 18.0 196.2 7.4 kcal g g g g	E P F C S 1,084 21.4 18.2 210.5 1.5 kcal g g g g	E P F C S 1,411 23.8 12.3 187.2 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,290 34.1 32.4 215.9 1.9 kcal g g g g	E P F C S 1,111 20.9 20.7 214.0 2.9 kcal g g g g	E P F C S 1,254 39.4 21.0 230.8 4.9 kcal g g g g	E P F C S 1,290 39.2 25.4 227.7 2.8 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	☆夕特☆ 鶏の唐揚げ さつま芋のはちみつ バター風味 巻麩と三つ葉の味噌汁 青りんごゼリー	豚しゃぶ胡麻風味 もやしとホウレン草の カレーチャブチエ 豆腐とわかめの味噌汁	鶏の照り焼きミックス チーズ風味 さつま芋ダイスサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	揚げ餃子と焼売 じゃが芋のニンニク おかか和え キャベツとえのきの味噌汁	白身魚の天ぷら おろしポン酢 小松菜ともやしの 塩昆布和え わかめと油揚げの味噌汁	蒸し鶏の胡麻ソースかけ おくらのピリ辛和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	回鍋肉 青梗菜とツナの 胡麻ポン酢 わかめとえのきの味噌汁
	E P F C S 1,438 35.3 26.7 267.5 2.9 kcal g g g g	E P F C S 1,333 37.9 26.6 238.2 3.3 kcal g g g g	E P F C S 1,399 46.1 27.0 245.1 5.1 kcal g g g g	E P F C S 1,448 33.7 25.2 271.6 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,179 28.4 13.3 240.1 4.5 kcal g g g g	E P F C S 1,380 39.7 29.9 239.6 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,227 30.9 16.4 244.2 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。

