

# Weekly Menu




日曜日	4月1日 (月)	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)	4月6日 (土)	4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	チキンナゲット ペペロンチーノ しめじとわかめの味噌汁	ハンバーグ フライドポテト コーンと玉葱のスープ	和風スクランブル ハム じゃが芋と玉葱の味噌汁	ウインナー ブロッコリーのゴマ和え わかめと麩の味噌汁	ブレーンオムレツ ウインナーと野菜の ケチャップ炒め コーンスープ	鶏団子の南蛮風 ひじきと大豆の煮物 しめじとわかめの味噌汁	もやしと卵炒め ポテトと鮭のホクホク和え 大根と人参の味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	825 24.2 15.1 149.0 4.4	769 19.6 16.0 136.4 3.8	738 22.7 15.0 126.4 2.3	791 24.0 19.6 129.9 3.4	744 19.2 15.7 131.8 2.4	766 21.6 16.0 134.7 3.3	793 22.6 18.2 134.2 2.4
	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
■ライス280g							
昼食	ツナコーンピラフ キャベツのゆかり和え	高菜とんこつラーメン 菜の花のお浸し	親子丼 キャベツと胡瓜の 塩昆布和え	焼きうどん(醤油味) ポテトの胡麻マヨ和え	チキンカレー ピーマンの三色マリネ	おろし豚焼肉丼 キャベツのナムル	豚肉と野菜の 韓国風スープ煮 スパゲッティサラダ
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	620 15.2 8.0 121.8 3.0	1,073 31.5 21.6 183.2 12.0	726 22.8 11.6 131.0 3.7	959 20.3 14.7 182.5 1.9	779 15.6 16.4 143.8 4.0	752 22.8 16.1 129.1 2.0	939 23.3 31.3 140.0 2.6
	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
★現在はAのみ提供しています							
夕食	梅しそ竜田揚げと 焼きコロッケ ブロッコリーの チーズおかか和え キャベツとえのきの味噌汁	鶏の唐揚げ おろしポン酢 玉葱のおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	回鍋肉 春の3種の豆の シーザー和え 大根とわかめの味噌汁	入学・進級 お祝いプレート 菜の花と春雨の梅和え キャベツと玉葱の味噌汁 ブチシュー	アジフライ 豆苗の香味和え わかめとえのきの味噌汁	鶏もも肉のみぞれ煮 焼き玉葱と春雨の ピリ辛和え 白菜とえのきの味噌汁	麻婆豆腐 切干大根の炒め煮 もやしと油揚げの味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	875 20.4 16.4 165.1 3.3	812 31.3 21.8 121.8 2.2	810 23.6 17.1 141.4 4.9	1,016 35.9 29.7 149.6 5.4	720 25.5 7.6 135.1 2.9	836 28.3 18.1 135.9 5.3	857 27.2 22.1 136.7 5.7
	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 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8日 (月)	4月9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)	4月13日 (土)	4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	肉団子の旨煮 ピーマンのおかか和え わかめと玉葱の味噌汁	 コーンスクランブル ハム 野菜スープ	一口つくねの照り焼き いんげんときのこのお浸し 麩となめこの味噌汁	だし巻き玉子 ツナじゃが 小松菜とわかめの味噌汁	目玉焼き ほうれん草と人参のソテー トマトスープ	厚揚げのそぼろあん ひじきと切干の青じそ和え もやしとわかめの味噌汁	きのこのスクランブルエッグ ベーコン キャベツとエノキの味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	886 29.0 21.8 143.5 4.3	761 21.9 18.1 126.5 1.9	770 21.6 17.1 132.0 2.6	743 21.2 13.4 135.6 2.8	729 20.9 15.7 124.6 1.5	768 22.9 15.5 134.6 3.0	859 24.6 32.3 126.1 2.9
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
■ライス280g							
昼食	カレーうどん わかめともやしのごま塩和え 	3色丼 もやしとほうれん草の カレーチャブチエ 	あさりと明太子の和風スパゲッティ キャベツのゆかり和え 	豚肉の味噌炒め丼 青梗菜ともやしの中華和え	ハヤシライス 花野菜のコンソメ煮	横浜もやしあんかけラーメン ブロッコリーのナムル 	鶏肉のサラダ仕立て かぼちゃのカレー煮
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	1,120 22.4 27.5 191.9 6.2	843 26.4 19.4 132.8 3.4	984 29.6 12.7 187.4 5.1	794 24.2 18.6 125.7 3.8	758 15.6 17.6 133.9 3.9	952 26.5 12.8 178.3 7.4	826 26.0 23.9 126.9 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
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏肉の治部煮 さつま揚げと人参のきんぴら 大根とわかめの味噌汁	ホタテクリームコロッケとイワシ青のりフライ ごぼうとひじきのサラダ もやしと油揚げの味噌汁	鯖のカレーマヨ焼き ほうれん草のごま和え じゃが芋とキャベツの味噌汁 	海老かつ  大根と胡瓜の和風サラダ 玉葱とえのきの味噌汁	豚肉の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 小松菜ときのこの白和え キャベツともやしの味噌汁	鶏の黒胡椒炒め れんこんポテトサラダ ごぼうの味噌汁	牛南蛮焼き 大根とツナの青じそサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁 
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	867 34.1 19.0 140.3 5.1	1,001 22.2 37.5 144.2 3.2	1,091 26.4 47.3 133.9 3.3	724 18.3 10.7 137.4 2.8	885 29.4 23.4 138.9 4.6	846 27.0 15.3 147.8 4.3	807 19.9 22.7 130.0 4.3
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 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15日 (月)	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)	4月20日 (土)	4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	根菜鶏つくねハンバーグ 野菜と油揚げのごま和え 大根とわかめの味噌汁	チキンナゲット マカロニサラダ コンソメスープ	きのこのスクランブルエッグ ベーコン わかめと玉葱の味噌汁	厚揚げと野菜の生姜煮 ピーマンのじゃこ和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	ジャーマンポテト ペンネナポリタン わかめと玉葱の卵スープ	鶏団子の南蛮風 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 大根と油揚げの味噌汁	さわらの塩焼き おくらと白滝のお浸し 長ネギとえのきの味噌汁
	ライス パン	E 816 P 27.4 F 16.3 C 140.3 S 2.9 kcal g g g g	E 888 P 23.5 F 23.4 C 146.3 S 2.4 kcal g g g g	E 819 P 21.6 F 25.1 C 134.4 S 2.6 kcal g g g g	E 749 P 21.7 F 14.9 C 131.6 S 2.4 kcal g g g g	E 750 P 18.0 F 13.9 C 144.1 S 2.2 kcal g g g g	E 794 P 20.5 F 19.6 C 133.3 S 2.5 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	味噌ラーメン 大根のピリ辛和え	蒸し鶏と白菜キムチ丼 海藻とキャベツの中華和え	かき揚げ天うどん 小松菜ときのこの白和え	エビマヨ炒飯 タイ風春雨サラダ	キーマカレー チーズサラダ	豚肉と野菜の塩炒め かにかまと胡瓜の胡麻酢和え	チキンクリームシチュー 菜の花のレモンマリネ
	E 962 P 23.9 F 18.0 C 178.9 S 7.3 kcal g g g g	E 637 P 18.8 F 6.1 C 124.0 S 4.2 kcal g g g g	E 907 P 18.8 F 10.2 C 180.7 S 5.2 kcal g g g g	E 814 P 19.6 F 24.2 C 126.2 S 4.7 kcal g g g g	E 785 P 17.9 F 22.2 C 128.6 S 3.1 kcal g g g g	E 781 P 20.0 F 15.6 C 140.0 S 3.5 kcal g g g g	E 867 P 27.3 F 21.6 C 143.1 S 3.6 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	油淋鶏 ブロッコリーのチーズおかか和え キャベツと油揚げの味噌汁	鶏の西京みそ焼き ひじきと白滝の煮付け 豆腐とワカメの味噌汁	豚肉と厚揚げの煮物 わかめのツナ炒め キャベツとわかめの味噌汁	鶏肉とこんにゃくのピリ辛炒め 豆もやしのナムル 玉葱と油揚げの味噌汁	鯖の味噌煮 蓮根と竹輪のきんぴら 長ネギとえのきの味噌汁	チキンソテー ガーリック醤油風味 さつま芋とピーンズのマヨサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	スタミナ肉野菜炒め 茄子の生姜醤油 わかめと玉葱の味噌汁
	E 848 P 33.1 F 23.1 C 125.6 S 4.1 kcal g g g g	E 896 P 35.2 F 23.7 C 133.7 S 5.7 kcal g g g g	E 806 P 27.0 F 19.7 C 130.7 S 5.0 kcal g g g g	E 896 P 29.9 F 24.7 C 137.1 S 5.1 kcal g g g g	E 902 P 26.0 F 25.3 C 135.2 S 3.5 kcal g g g g	E 970 P 36.2 F 31.0 C 134.4 S 3.3 kcal g g g g	E 949 P 21.3 F 40.1 C 125.7 S 3.0 kcal g g g g

肉之元氣  
チキンソテー

栄養士おすすめ

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22日 (月)	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)	4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	肉団子のチリソース ごぼうの中華サラダ 大根と人参の味噌汁	目玉焼き 和風マカロニサラダ ベジタブルスープ	和風スクランブル ハム 白菜ともやしの味噌汁	Breakfast がんもの煮物 キャベツと叉焼の中華和え もやしとわかめの味噌汁	フランクフルト ほうれん草とコーンのソテー ワカメスープ	豆腐ハンバーグ しめじのおかか和え 大根と油揚げの味噌汁	高野豆腐の卵とじ 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 893 26.2 24.1 143.1 3.1	E P F C S 940 23.2 30.2 141.8 2.7 735 24.7 35.3 78.9 3.7	E P F C S 730 22.6 15.0 124.5 2.3	E P F C S 704 18.0 13.6 127.3 2.5	E P F C S 845 20.9 27.1 129.7 3.7 640 22.4 32.2 66.8 4.7	E P F C S 751 20.9 14.7 134.3 2.7 546 22.4 19.8 71.4 3.7	E P F C S 775 21.9 18.0 132.3 2.5 570 23.4 23.1 69.4 3.5
	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
■ライス280g							
昼食	焼肉うどん 栗かぼちゃの含め煮 	デミカツ丼 にらともやしのチャンプルー	★ 春野菜の塩ラーメン 旬 餃子 フルーチェ ミックスベリー	鶏の照り焼き丼 大根と人参のマヨサラダ 	ボークカレー ツナとコーンのスパゲティサラダ 	豚肉と野菜のオイスターソース焼きそば ポテトの明太ソース	豚肉のトマト煮込み エリンギ炒め
	E P F C S 1,094 24.5 23.5 191.6 6.8	E P F C S 762 19.7 10.5 145.1 3.4	E P F C S 1,098 30.6 21.3 191.2 8.5	E P F C S 753 22.3 21.2 117.2 1.8	E P F C S 853 18.2 21.4 148.2 2.5	E P F C S 977 23.9 13.4 195.2 3.9	E P F C S 914 20.4 35.0 128.8 2.0
	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
★現在はAのみ提供しています							
夕食	おすすめ ぎゃべつメンチカツ そら豆とポテトのマヨ和え もやしと油揚げの味噌汁	麻婆野菜炒め ハンパンジー じゃが芋と玉葱の味噌汁	ミックスフライ わかめと山芋の香味和え 玉葱とわかめの味噌汁 	鶏肉のレモン焼きタルタルソース ブロッコリーの青煮 キャベツとわかめの味噌汁	あったか menu ちくぜん煮 胡瓜とカリフラワーの梅ごま和え 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 大根ときゅうりのキムチ和え キャベツともやしの味噌汁	豚肉とカリフラワーの黒胡椒炒め 菜の花の中華和え 豆腐とわかめの味噌汁
	E P F C S 881 24.9 19.9 149.7 3.6	E P F C S 844 23.6 22.5 137.4 3.8	E P F C S 750 17.9 10.0 146.9 3.4	E P F C S 866 30.5 27.7 121.9 3.7	E P F C S 736 19.3 10.5 142.4 3.2	E P F C S 946 30.0 23.9 150.9 3.9	E P F C S 958 23.5 32.0 145.1 3.4
	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 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29日 (月)	4月30日 (火)	5月1日 (水)	5月2日 (木)	5月3日 (金)	5月4日 (土)	5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	ブレーンオムレツ	朝食 チキンナゲット	ホウレン草のスクランブルエッグ	肉団子の甘酢煮	ハンバーグ	アジの照り焼き	野菜のスクランブルエッグ
	いんげんとお豆のサラダ	ごぼうのマカロニサラダ	ハム	小松菜のおかか和え	ほうれん草と人参のソテー	切干大根の炒め煮	ベーコン
	じゃが芋と玉葱の味噌汁	にらと卵のスープ	キャベツともやしの味噌汁	大根とわかめの味噌汁	春雨スープ	キャベツとわかめの味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁
ライス	E 773 P 23.6 F 16.0 C 133.8 S 1.1	E 789 P 21.0 F 18.3 C 134.8 S 1.9	E 791 P 23.5 F 21.5 C 124.6 S 2.7	E 762 P 20.5 F 17.4 C 130.2 S 2.8	E 729 P 19.6 F 15.1 C 128.6 S 1.9	E 730 P 22.0 F 12.1 C 133.4 S 2.8	E 791 P 23.5 F 25.0 C 126.6 S 1.7
パン	kcal 584 g 22.5 g 23.4 g 71.9 g 2.9	kcal 584 g 22.5 g 23.4 g 71.9 g 2.9	kcal 584 g 22.5 g 23.4 g 71.9 g 2.9	kcal 584 g 22.5 g 23.4 g 71.9 g 2.9	kcal 524 g 21.1 g 20.2 g 65.7 g 2.9	kcal 525 g 23.5 g 17.2 g 70.5 g 3.8	kcal 586 g 25.0 g 30.1 g 63.7 g 2.7
■ライス280g							
昼食	とんこつ野菜ラーメン	シーフードピラフ	ナポリタン	葱チャーシュー丼	ビーフカレー	梅とろろ昆布のうどん	鶏肉とキャベツのガリ бата炒め
	春巻	ポテトサラダ	春野菜のコンソメ煮	蓮根といんげんの胡麻マヨネーズ	温泉玉子	にんじんしりしり	和風スパゲッティー
ライス	E 1,089 P 31.2 F 20.2 C 190.8 S 11.1	E 777 P 16.3 F 19.6 C 135.7 S 3.2	E 1,102 P 23.3 F 20.6 C 207.6 S 2.9	E 781 P 14.2 F 22.8 C 129.0 S 2.1	E 803 P 18.6 F 21.9 C 132.3 S 2.5	E 894 P 23.1 F 7.0 C 179.9 S 7.5	E 869 P 29.4 F 21.6 C 139.3 S 2.3
パン	kcal 1,089 g 31.2 g 20.2 g 190.8 g 11.1	kcal 777 g 16.3 g 19.6 g 135.7 g 3.2	kcal 1,102 g 23.3 g 20.6 g 207.6 g 2.9	kcal 781 g 14.2 g 22.8 g 129.0 g 2.1	kcal 803 g 18.6 g 21.9 g 132.3 g 2.5	kcal 894 g 23.1 g 7.0 g 179.9 g 7.5	kcal 869 g 29.4 g 21.6 g 139.3 g 2.3
★現在はAのみ提供しています							
夕食	きんぴら焼肉	人気メニュー 豚肉の生姜焼き	塩レモン唐揚げ	メンチカツ	さばの漬け焼き	豚肉のねぎ塩焼き	グリルチキンカレー風味
	焼き野菜のピリ辛マヨだれ	さつま芋のはちみつバター風味	ひじきと大豆の煮物	ピーマンともやしの塩昆布和え	春雨サラダ	厚揚げと山菜のさっと煮	ごぼうの胡麻マヨ和え
	もやしと油揚げの味噌汁	じゃが芋とキャベツの味噌汁	長ネギとえのきの味噌汁	キャベツとえのきの味噌汁	じゃが芋とわかめの味噌汁	小松菜とわかめの味噌汁	キャベツと玉葱の味噌汁
ライス	E 801 P 19.8 F 17.7 C 141.6 S 2.7	E 853 P 21.5 F 18.9 C 150.0 S 2.4	E 813 P 28.9 F 21.7 C 124.9 S 3.5	E 959 P 20.4 F 30.4 C 150.9 S 3.2	E 950 P 24.9 F 31.8 C 134.0 S 2.3	E 924 P 25.9 F 33.8 C 127.0 S 4.5	E 836 P 30.5 F 24.3 C 123.5 S 1.8
パン	kcal 801 g 19.8 g 17.7 g 141.6 g 2.7	kcal 853 g 21.5 g 18.9 g 150.0 g 2.4	kcal 813 g 28.9 g 21.7 g 124.9 g 3.5	kcal 959 g 20.4 g 30.4 g 150.9 g 3.2	kcal 950 g 24.9 g 31.8 g 134.0 g 2.3	kcal 924 g 25.9 g 33.8 g 127.0 g 4.5	kcal 836 g 30.5 g 24.3 g 123.5 g 1.8

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。

