

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	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	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	
	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	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	
	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。



Weekly Menu



日曜日	5月6日 (月)	5月7日 (火)	5月8日 (水)	5月9日 (木)	5月10日 (金)	5月11日 (土)	5月12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 ほうれん草と人参のソテー 小松菜とわかめの味噌汁	カレー味野菜のスクランブル ハム 野菜スープ	豆腐ハンバーグ ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ じゃが芋と玉葱の味噌汁	出し巻き玉子 コーンじゃがバター風味 わかめと玉葱の味噌汁	ウインナー ピーマンのおかか和え 竹の子の中華スープ	厚揚げのそぼろあん ひじきと切干の青じそ和え キャベツと玉葱の味噌汁	ミートオムレツ カニカマと蓮根のサラダ わかめと玉葱の味噌汁
	ライス パン	E 816 P 27.9 F 20.0 C 129.8 S 2.3 kcal g g g g	E 739 P 19.2 F 17.4 C 125.6 S 1.6 534 20.7 22.5 62.7 2.6 kcal g g g g	E 802 P 20.5 F 19.9 C 136.1 S 2.6 kcal g g g g	E 760 P 20.8 F 14.9 C 136.4 S 1.9 kcal g g g g	E 780 P 22.6 F 20.0 C 127.0 S 3.0 575 24.1 25.1 64.1 4.0 kcal g g g g	E 781 P 23.8 F 16.4 C 135.1 S 2.9 576 25.3 21.5 72.2 3.9 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	タンメン もやしとニラの香味だれ和え	豚挽肉と茄子の味噌炒め丼 ピーマンの中華和え	☆ 星特 牛肉若竹うどん わかめと大根のレモン和え ぶどうのゼリー	鶏肉きんぴら丼 湯豆腐(生姜あん)	チキンカレー もやしのピーナッツ和え	和風ごまハンバーグ マカロニサラダ	チキンとキャベツのトマトシチュー さつま芋ダイスサラダ
	中華種	E 934 P 25.7 F 11.0 C 178.4 S 8.3 kcal g g g g	E 795 P 15.1 F 24.2 C 128.3 S 2.9 kcal g g g g	E 1,092 P 24.0 F 17.9 C 204.3 S 7.4 kcal g g g g	E 790 P 24.5 F 15.9 C 133.9 S 2.0 kcal g g g g	E 779 P 16.9 F 18.3 C 138.3 S 3.5 kcal g g g g	E 945 P 26.5 F 27.0 C 147.8 S 3.3 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ 玉葱のおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース 人参とぜんまいのナムル じゃが芋と玉葱の味噌汁	肉じゃが わかめのツナ炒め もやしとわかめの味噌汁	鶏の照り焼き ミックスチーズ風味 春野菜のコンソメ煮 大根とワカメの味噌汁	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 水菜と胡瓜の塩昆布和え ごぼうの味噌汁	鯖の生姜煮 キャベツのゆかり和え キャベツとエノキの味噌汁	とんかつ ワカメと玉葱の中華和え じゃが芋とキャベツの味噌汁
	E 726 P 18.6 F 13.0 C 132.2 S 2.5 kcal g g g g	E 825 P 31.3 F 19.9 C 129.3 S 3.7 kcal g g g g	E 837 P 18.7 F 19.9 C 145.5 S 4.4 kcal g g g g	E 897 P 38.1 F 24.4 C 129.6 S 4.0 kcal g g g g	E 748 P 23.2 F 15.0 C 130.8 S 3.6 kcal g g g g	E 860 P 25.0 F 26.7 C 122.3 S 4.2 kcal g g g g	E 719 P 17.2 F 8.6 C 142.8 S 3.1 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	5月13日 (月)	5月14日 (火)	5月15日 (水)	5月16日 (木)	5月17日 (金)	5月18日 (土)	5月19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 青じそスパゲッティ 巻き麩となめこの味噌汁	チキンナゲット ハムとキャベツの 胡麻マヨネーズ コンソメジュリアン	きのこのスクランブル ハム 玉葱とえのきの味噌汁	Breakfast 厚揚げと野菜の生姜煮 ピーマンのじゃこ和え じゃが芋とわかめの 味噌汁	ほうれん草オムレツ ペンネナポリタン トマトスープ	オクラのスクランブル ベーコン 玉葱と油揚げの味噌汁	一口つくねの照り焼き ハム野菜炒め キャベツと大根の味噌汁
	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
	887 26.2 19.1 158.8 3.0	762 20.8 17.2 131.0 2.7	789 20.8 17.9 134.7 2.1	752 22.1 15.0 131.8 2.8	727 18.8 11.3 137.5 2.1	792 20.9 27.3 123.8 1.8	817 22.9 20.4 135.4 2.9
	557 22.3 22.3 68.1 3.7			522 20.3 16.4 74.6 3.1	587 22.4 32.4 60.9 2.8	612 24.4 25.5 72.5 3.9	
	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	

■ライス280g

昼食	札幌味噌ラーメン 豆もやしとハムの 豆板醤和え	深川丼 大根とツナの 青じそサラダ	ブルコギうどん 大根と人参のマヨサラダ	豚肉の生姜焼き丼 じゃが芋のニンニク おかか和え	皮ごと野菜と 豚肉のカレー ブロッコリーとコーンの マヨソース	スタミナ肉野菜炒め ほうれん草のお浸し	ポークと野菜の デミシチュー コーンポテト
	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
	1,086 30.3 23.5 183.7 11.6	741 24.6 10.9 131.5 4.1	993 18.4 21.6 177.3 1.6	770 21.6 16.5 133.6 2.0	784 16.9 19.7 136.9 2.8	892 21.0 34.4 124.7 2.4	774 18.5 15.6 140.0 2.8
	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

■ライス280g

夕食	豚肉と野菜の しゃぶしゃぶ風 かぼちゃのそぼろあん キャベツと油揚げの 味噌汁	照りマヨチキン 春雨サラダ 大根とわかめの味噌汁	豚肉の南蛮焼き 里芋の揚げ出し キャベツとわかめの 味噌汁	メンチカツレッツデミソース にんじんのたらこ炒め キャベツとしめじの 味噌汁	バジルチキンソテー 海藻とオニオンの マリネサラダ えのきと巻麩の味噌汁	鶏もも肉のみぞれ煮 竹輪とキャベツの 味噌マヨ和え キャベツとわかめの 味噌汁	エビクリームコロッケ 切干とごぼうの マヨぼんだれ 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
	875 27.1 25.0 133.5 2.6	1,018 31.9 40.4 131.2 3.8	862 25.6 21.8 139.7 5.0	1,012 22.8 33.7 155.2 5.3	841 27.9 26.3 123.2 2.7	854 28.6 21.0 133.3 5.4	844 15.4 20.5 151.0 2.7
	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	

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20日 (月)	5月21日 (火)	5月22日 (水)	5月23日 (木)	5月24日 (金)	5月25日 (土)	5月26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 和風マカロニサラダ 玉葱とえのきの味噌汁	フランクフルト ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	モーニング 肉団子のチリソース ごぼうの中華サラダ キャベツとエノキの味噌汁	がんもの煮物 小松菜ときこの白和え 大根とワカメの味噌汁	和風スクランブル ハム キャベツと玉葱のスープ	豆腐ハンバーグ しめじのおかか和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	アジの照り焼き インゲンの胡麻マヨ和え キャベツと玉葱の味噌汁
	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
	935 29.0 27.6 141.2 2.4	813 19.8 24.1 129.4 2.7	814 20.1 20.2 137.9 3.0	694 19.1 12.0 127.7 3.0	720 21.5 14.6 124.1 2.2	743 20.1 13.9 135.2 2.8	788 20.9 21.0 128.7 1.5
ライス	パン	ジャム	マーガリン	牛乳	野菜	サラダ	ふりかけ
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	塩バター風コーンラーメン 揚げ餃子	春野菜のピビンバ丼 バンサンスー	鶏南蛮うどん わかめときゅうりの酢味噌がけ	豚肉の卵とじ丼 なすとパプリカの揚げびたし	キーマカレー ポテトサラダ	鶏肉団子の野菜あんかけ ワカメともやしのごま塩和え	和風アボカドクリームスパゲッティ ブロッコリーのゴマ和え
	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
	1,016 28.8 14.0 188.3 8.6	722 16.1 15.5 129.2 4.1	952 26.7 13.5 176.3 5.3	844 26.1 22.1 133.2 3.4	872 16.9 30.1 135.2 2.8	749 16.9 16.5 132.3 2.9	1,251 23.8 41.6 196.3 2.5
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	kcal g g g g
★現在はAメニュー提供しています							
夕食	豚肉ときくらげの卵炒め 豆もやしのナムル キャベツとしめじの味噌汁	鶏の塩唐揚げ抹茶風味 ブロッコリーとポテトの明太ソース 巻麩と三つ葉の味噌汁 お茶の日 プリン	麻婆春雨 白菜と竹輪のごま酢和え もやしと油揚げの味噌汁	チキンソテーとミートコロッケ 切干大根の炒め煮 玉葱と油揚げの味噌汁	牛肉の五目炊き合わせ はすのきんぴら 巻き麩となめこの味噌汁	ポークチャップ ベーコンと野菜のイタリアンサラダ キャベツとえのきの味噌汁	豆腐の五目炒め おくらとえのきのお浸し わかめと玉葱の味噌汁
	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
	832 29.4 20.7 130.9 4.6	964 31.5 27.9 143.1 3.8	785 18.6 13.7 146.9 5.7	786 21.9 15.0 140.7 2.5	845 19.5 18.2 147.6 4.8	849 29.1 23.6 131.4 3.0	807 21.9 19.6 134.1 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	

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27日 (月)	5月28日 (火)	5月29日 (水)	5月30日 (木)	5月31日 (金)	6月1日 (土)	6月2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	ブレンオムレツ 和風スパゲッティ キャベツとわかめの味噌汁	チキンナゲット ごぼうのマカロニサラダ 小松菜と大根の中華スープ	ホウレン草のスクランブル ハム ごぼうの味噌汁	厚揚げと野菜の生姜煮 ピリ辛こんにゃく 白菜とえのきの味噌汁	ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー キャベツと玉葱のスープ	高野豆腐の卵とじ 切干大根の梅風味 大根とワカメの味噌汁	野菜のスクランブル ベーコン 長ネギとえのきの味噌汁
	ライス パン	E 836 P 25.1 F 16.1 C 148.2 S 1.4 kcal g g g g	E 760 P 20.7 F 15.8 C 134.0 S 1.9 555 22.2 20.9 71.1 2.9 kcal g g g g	E 725 P 20.1 F 15.3 C 126.1 S 2.3 kcal g g g g	E 737 P 20.6 F 15.0 C 129.8 S 2.9 kcal g g g g	E 729 P 19.6 F 15.1 C 129.0 S 2.6 524 21.1 20.2 66.1 3.6 kcal g g g g	E 727 P 20.7 F 12.4 C 133.2 S 2.9 522 22.2 17.5 70.3 3.9 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	カレーうどん さつま芋と大豆の胡麻がらめ	ツナコーンピラフ 花野菜のコンソメ煮	きつねそば かぼちゃとベーコンの和風煮	肉味噌温玉丼 小松菜の香味浸し	ハヤシライス 春野菜のレモンマリネ	田舎五目煮 キャベツのおかか和え	明太子と高菜の博多風スパゲティ ブロッコリーとコーンのカレーマヨ和え
	和麺	E 1,139 P 25.3 F 21.9 C 206.8 S 6.3 kcal g g g g	E 1,072 P 24.5 F 8.9 C 226.8 S 2.8 kcal g g g g	E 872 P 20.6 F 7.0 C 181.4 S 6.4 kcal g g g g	SOY MEAT E 778 P 25.8 F 13.9 C 134.0 S 3.3 kcal g g g g	E 764 P 15.1 F 18.3 C 134.2 S 3.8 kcal g g g g	E 626 P 14.3 F 4.5 C 131.3 S 3.8 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	新メニュー グリルチキンサルサソース 白滝ときのこのピリ辛炒め じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚肉の生姜焼き ケチャップスパゲティ キャベツとえのきの味噌汁	イカ野菜カツとハンバーグ じゃが芋の甘辛炒め 大根とわかめの味噌汁	照り煮チキン さつま芋のはちみつバター風味 わかめと麩の味噌汁	揚げ出し豆腐の肉野菜あん ツナキャベツ キャベツと大根の味噌汁	チキンの味噌マヨネーズソース 大根の塩昆布和え わかめとえのきの味噌汁	豚挽肉と野菜の塩炒め 白菜と玉葱の中華和え じゃが芋とわかめの味噌汁
	E 846 P 31.8 F 22.1 C 130.0 S 3.7 kcal g g g g	E 873 P 23.6 F 23.6 C 141.6 S 3.1 kcal g g g g	E 793 P 23.4 F 11.5 C 147.4 S 3.7 kcal g g g g	E 850 P 27.8 F 18.0 C 142.9 S 3.5 kcal g g g g	E 828 P 27.0 F 22.5 C 129.1 S 3.5 kcal g g g g	E 858 P 29.5 F 27.7 C 122.6 S 3.3 kcal g g g g	E 701 P 17.1 F 11.9 C 131.9 S 4.3 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。

