

Weekly Menu



日曜日	3月31日 (月)	4月1日 (火)	4月2日 (水)	4月3日 (木)	4月4日 (金)	4月5日 (土)	4月6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 ベーコン キャベツと玉葱の味噌汁	ハンバーグ ほうれん草と人参のソテー 大根と人参の味噌汁
	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 716 194 180 127.8 2.6	E P F C S 721 21.5 13.4 129.5 2.3
	0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	511 20.9 23.1 64.9 3.6 kcal g g g g	516 23.0 18.5 66.6 3.3 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食						三色ピーマンとモッツアレラのトマトクリームパスタ ポテトの磯辺揚げ	叉焼炒飯 小松菜のお浸し
	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 1,025 25.2 12.7 203.8 2.2	E P F C S 623 13.0 11.7 115.2 3.1
	0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	1,025 25.2 12.7 203.8 2.2 kcal g g g g	623 13.0 11.7 115.2 3.1 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食						豆腐ハンバーグと焼きコロッケ 大根とえんどうのコンソメ煮 長ネギとえのきの味噌汁	鶏のジュシーからあげ ブロッコリーのおかか和え しめじとわかめの味噌汁
	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 798 16.9 17.3 143.8 4.6	E P F C S 889 33.6 24.3 133.7 4.4
	0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	0 0.0 0.0 0.0 0.0 kcal g g g g	798 16.9 17.3 143.8 4.6 kcal g g g g	889 33.6 24.3 133.7 4.4 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。



Weekly Menu



日 曜日	4月7日 (月)	4月8日 (火)	4月9日 (水)	4月10日 (木)	4月11日 (金)	4月12日 (土)	4月13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 コーンじゃがバター風味 キャベツと玉葱の味噌汁	ウィンナー ブロッコリーの ガーリック炒め コーンスープ	一口つくねの照り焼き れんこんポテトサラダ 大根とワカメの味噌汁	オクラのスクランブル 小松菜とコーンの じゃこ和え じゃが芋とキャベツの 味噌汁	ピーマン肉詰めフライ いんげんとベーコンの ソテー ワカメスープ	厚揚げのそぼろあん ハム じゃが芋とわかめの 味噌汁	ミートオムレツ ピーマンのおかか和え わかめと玉葱の味噌汁
	E P F C S 862 26.9 21.6 139.2 2.5	E P F C S 795 21.9 21.5 128.6 2.7	E P F C S 812 21.1 20.6 135.7 2.4	E P F C S 764 19.9 19.2 127.2 1.7	E P F C S 763 17.6 19.5 130.7 2.8	E P F C S 753 23.7 16.6 126.2 1.3	E P F C S 698 19.7 10.8 131.4 1.7
	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
■ライス280g							
昼 食	ベーコンとほうれん草の 和風スパゲティ ピーマンの三色マリネ 	豚肉の生姜焼き丼 人参のナムル 	けんちんうどん 野菜コロッケ 	チャーハンWITH肉そぼろ オクラの梅おかか和え	ビーフカレー ミックスサラダ 	マスのちゃんちゃん焼き &だし茶漬 	鶏肉きんぴら丼 キュウリの中華和え
	E P F C S 1,050 23.4 21.3 199.5 4.1	E P F C S 742 20.5 16.9 126.7 2.1	E P F C S 971 22.5 15.3 182.1 4.4	E P F C S 722 19.0 15.3 125.0 5.6	E P F C S 742 12.9 17.6 134.2 2.4	E P F C S 1,114 29.9 14.6 213.8 4.9	E P F C S 742 19.1 13.3 133.2 1.7
	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
★現在はAのみ提供しています							
夕 食	チキンの香味揚げ カリフラワーとエリンギの コンソメ煮 じゃが芋とわかめの味噌汁 	食堂人気メニュープレート さつま芋の きんぴらバター風味 豆腐とわかめの味噌汁 プリン	【広島】呉の肉じゃが わかめのツナ炒め わかめと玉葱の味噌汁 	鶏肉のチーズピカタ かぼちゃのカレー煮 小松菜とわかめの味噌汁	 たらザンギ 切干大根の炒め煮 キャベツとエノキの味噌汁	ソーセージのカツ マカロニサラダ ごぼうの味噌汁	ちくぜん煮 キャベツのお浸し しめじとわかめの味噌汁
	E P F C S 866 30.1 21.1 137.9 3.3	E P F C S 1,264 26.4 52.7 168.8 6.0	E P F C S 867 19.2 20.7 150.2 4.3	E P F C S 821 31.9 19.6 128.1 3.7	E P F C S 697 25.3 7.9 127.3 3.3	E P F C S 917 21.4 23.1 155.1 3.1	E P F C S 733 19.4 9.9 143.1 4.7
	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14日 (月)	4月15日 (火)	4月16日 (水)	4月17日 (木)	4月18日 (金)	4月19日 (土)	4月20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 ポテトといんげんのサラダ キャベツとしめじの味噌汁	ほうれん草オムレツ ペンネナポリタン ポテトと人参のスープ	鶏肉団子の甘酢あん ひじきと切干大根の きんぴら じゃが芋と玉葱の味噌汁	きのこのスクランブル ジャーマンポテト わかめと玉葱の味噌汁	厚揚げと野菜の生姜煮 ハムとブロッコリーの マヨソース 小松菜と大根の 中華スープ	ベーコン 青じそスパゲッティー ごぼうの味噌汁	温泉玉子 ハム野菜炒め じゃが芋とキャベツの 味噌汁
	E P F C S 895 25.9 25.8 140.4 2.4	E P F C S 754 19.3 11.4 144.8 3.3	E P F C S 819 20.2 18.2 143.5 2.3	E P F C S 891 21.4 25.0 146.1 2.6	E P F C S 749 21.0 16.7 128.3 1.9	E P F C S 791 20.5 18.6 144.8 2.6	E P F C S 761 22.7 16.8 128.6 1.6
	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
■ライス280g							
昼食	わかめとんこつラーメン メンチカツ 	麻婆豆腐飯 花野菜のコンソメ煮	かき玉うどん さつま芋天 	肉味噌温玉丼 ポテトの明太ソース 	チキンカレー 茹で野菜のサラダ 	鶏挽肉と野菜の あんかけ炒飯 もやしとハムの 豆板醤和え	ベーコンときのこの クリームスパゲティ コーンポテト 
	E P F C S 1,090 31.8 22.3 186.9 9.8	E P F C S 758 25.4 15.7 127.6 4.5	E P F C S 900 18.5 7.0 186.4 4.8	E P F C S 868 26.8 20.6 140.4 3.4	E P F C S 746 15.9 15.5 137.3 2.6	E P F C S 702 17.8 13.3 125.3 5.0	E P F C S 1,072 26.3 23.4 197.6 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
■ライス280g							
夕食	チキンカツ デミトマトソース 根菜のグリル わかめと玉葱の味噌汁	さばの漬け焼き レンコンと厚揚げの 炒め煮 小松菜とわかめの味噌汁	「大阪王将 ぷるもち 水餃子使用」揚げ餃子の 南蛮ソース 小松菜の香味浸し 豆腐とわかめの味噌汁 	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース ピーマンとこんにゃくの ピリ辛和え じゃが芋とわかめの味噌汁	鶏もも肉のみぞれ煮 ひじきと大豆の煮物 もやしと油揚げの味噌汁	アジフライ 青菜と白菜のぼん酢がけ わかめとえのきの味噌汁	豚肉と野菜の オイスターソース炒め おくらとピリ辛和え キャベツとしめじの味噌汁
	E P F C S 776 17.0 15.8 140.5 1.8	E P F C S 925 28.2 29.1 129.8 4.1	E P F C S 976 18.0 34.0 148.4 4.7	E P F C S 833 31.1 21.0 128.9 3.6	E P F C S 878 33.7 21.4 134.0 5.7	E P F C S 828 26.2 18.9 136.4 3.6	E P F C S 751 23.0 15.7 130.8 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	4月21日 (月)	4月22日 (火)	4月23日 (水)	4月24日 (木)	4月25日 (金)	4月26日 (土)	4月27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	ウィンナー 人参と玉子の炒め 大根とわかめの味噌汁	厚揚げのそぼろあん ポテトサラダ ジュリアン野菜スープ	和風スクランブル 和風マカロニサラダ 長ネギとえのきの味噌汁	肉入りコロッケ いんげんときのこのお浸し キャベツと大根の味噌汁	プレーンオムレツ 切干とごぼうのマヨぼんだれ キャベツと玉葱のスープ	照焼き肉団子 キャベツ・ツナコーン炒め わかめと麩の味噌汁	目玉焼き ハムと野菜のカレー炒め キャベツと玉葱の味噌汁
	E P F C S 867 29.6 25.6 128.8 2.2	E P F C S 849 22.8 23.4 136.0 2.7	E P F C S 880 24.1 23.6 141.1 2.6	E P F C S 763 17.3 15.5 139.0 1.3	E P F C S 771 17.0 17.2 138.2 2.8	E P F C S 804 21.7 18.1 137.4 3.1	E P F C S 760 22.3 17.4 127.9 1.3
	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン
■ライス280g							
昼食	オムレツナポリタン フライドポテト フルーチェ ミックスベ リー	プルコギポーク丼 玉子豆腐	鶏南蛮うどん 白菜のお浸し	親子丼 キャベツと人参の辛子醤油	キーマカレー カラフルサラダ	醤油ラーメン ブロッコリーのナムル	葱チャーシュー炒飯 切干大根の青じそ和え
	E P F C S 1,337 29.8 34.8 228.9 5.4	E P F C S 677 18.3 10.6 124.5 1.7	E P F C S 946 26.9 13.3 175.1 5.3	E P F C S 718 22.0 11.4 130.2 3.2	E P F C S 720 15.8 16.9 126.3 2.2	E P F C S 852 22.5 9.6 171.9 6.3	E P F C S 647 13.4 9.9 124.8 3.7
	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン
★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 青菜と高野豆腐の煮物 もやしとワカメの味噌汁	ヒレカツ ニンジンとチリメン ジャコのキンピラ キャベツと大根の味噌汁	ケイジャンチキン おくらとえのきのお浸し 豆腐とわかめの味噌汁	【勝ち飯】豚ロース肉の カボナータソースセット スパゲッティーサラダ 玉葱とえのきの味噌汁	鯖の味噌煮 ポテトのそぼろあん キャベツと大根の味噌汁	豚肉のねぎ塩焼き 蓮根と玉葱のマヨ和え キャベツとわかめの 味噌汁	肉団子と春雨のスープ煮 大根の塩昆布和え じゃが芋と玉葱の味噌汁
	E P F C S 911 31.8 33.8 119.1 3.2	E P F C S 849 23.4 14.0 156.7 3.8	E P F C S 789 32.5 18.8 122.4 3.8	E P F C S 1,034 34.5 30.7 152.3 4.5	E P F C S 946 26.3 30.8 133.0 2.5	E P F C S 828 22.4 24.6 128.8 5.8	E P F C S 845 20.3 21.2 143.1 5.6
	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン

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28日 (月)	4月29日 (火)	4月30日 (水)	5月1日 (木)	5月2日 (金)	5月3日 (土)	5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	ミートオムレツ ウインナーと野菜の ソテー 大根とわかめの味噌汁	チキンナゲット ひじきと枝豆の煮物 春雨スープ	野菜のスクランブル ごぼうのポテトサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁	ウインナー ほうれん草とコーンの ソテー キャベツと玉葱の味噌汁	肉野菜炒め 和風スパゲッティー マカロニと野菜のスープ	温泉玉子 厚揚げとキャベツの 味噌炒め 長ネギとえのきの味噌汁	オニオンスクランブル コーンじゃがバター風味 ごぼうの味噌汁
	E P F C S 824 24.8 20.4 135.5 2.9	E P F C S 778 20.8 17.1 136.1 2.3	E P F C S 844 22.8 24.2 132.5 2.7	E P F C S 728 20.2 13.5 131.7 1.7	E P F C S 820 22.1 15.4 148.7 2.9	E P F C S 777 24.1 18.5 126.6 2.3	E P F C S 818 23.0 19.5 137.8 2.4
	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3
■ライス280g							
昼 食	タンメン 肉団子の旨煮 	牛肉と野菜のすき焼き丼 小松菜とえのきの みぞれ和え 	ミックスうどん 蒸し鶏と胡瓜の梅和え 	 たれかつ丼 焼き玉葱と春雨の ピリ辛和え	ボークカレー わかめサラダ 	チョリソーの ペペロンチーノ 茄子の生姜醤油 	豚肉と白菜のクリーム煮 ブロッコリーとコーンの マヨソース
	E P F C S 974 28.0 12.9 182.2 8.5	E P F C S 722 18.5 14.8 128.1 3.2	E P F C S 911 19.9 9.3 182.5 6.4	E P F C S 970 17.4 32.9 149.3 3.0	E P F C S 723 14.7 15.1 133.3 2.4	E P F C S 1,300 23.9 51.0 186.3 3.8	E P F C S 782 17.6 21.6 130.2 1.5
	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3
★現在はAのみ提供しています							
夕 食	 油淋鶏 小松菜の香味浸し キャベツとエノキの味噌汁	豚しゃぶのピリ辛 サラダ仕立て じゃが芋の甘辛炒め しめじとわかめの味噌汁	チキンの味噌 マヨネーズソース 厚揚げと青菜の煮物 大根とわかめの味噌汁	 ハンバーグ ジンジャーソース ケチャップスパゲッティー わかめと麴の味噌汁	白身魚のマヨネーズ チーズ焼き 根菜の田舎風 キャベツと大根の味噌汁 	照り煮チキン 白菜の塩昆布和え キャベツとわかめの味噌汁	豚挽肉と野菜の塩炒め キャベツの中華和え 小松菜とわかめの味噌汁
	E P F C S 811 30.2 20.5 125.2 4.3	E P F C S 884 25.5 23.6 141.7 4.0	E P F C S 872 30.3 28.4 122.7 2.7	E P F C S 883 25.0 17.5 155.4 4.8	E P F C S 864 22.6 23.7 140.0 2.2	E P F C S 740 26.6 15.5 121.9 2.9	E P F C S 693 16.9 11.7 130.6 4.5
	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3	kcal g g g g 573 22.3 22.2 73.2 3.3

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。

