

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 わかめと麩の味噌汁	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。



Weekly Menu



日 曜日	5月5日 (月)	5月6日 (火)	5月7日 (水)	5月8日 (木)	5月9日 (金)	5月10日 (土)	5月11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	照焼き肉団子 ほうれん草とマカロニの クリーム煮 キャベツとわかめの 味噌汁	高野豆腐の卵とじ ベーコン わかめスープ	ウィンナー スパゲティと玉葱の サラダ 豆腐とわかめの味噌汁	トマトスクランブル 白菜とチャーシューの炒め じゃが芋と玉葱の味噌汁	根菜鶏つくねハンバーグ ほうれん草と かぼちゃのソテー 小松菜と大根の 中華スープ	だし巻き玉子 にんじんのたらこ炒め ごぼうの味噌汁	かぼちゃのコロッケ ひじきと切干大根の きんぴら わかめと玉葱の味噌汁
	E P F C S 866 25.4 19.0 147.5 2.4	E P F C S 736 21.4 20.0 126.0 2.4	E P F C S 802 22.5 22.5 127.4 1.9	E P F C S 785 22.0 19.9 128.3 2.7	E P F C S 739 20.8 13.0 134.5 2.2	E P F C S 724 20.7 13.3 131.1 2.5	E P F C S 845 18.6 19.6 150.2 1.6
	kcal g g g g ライ ス パン	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	【こどもの日】 ハンバーガープレート	大判きつねうどん 春巻 	☆星特☆ ケチャップオムライス ブロッコリーのナムル プチシュー 	和風明太子スパゲティ 大根とツナの 青じそサラダ 	ビーフカレー キャベツサラダ 	鶏肉きんぴら丼 おくらとえのきのお浸し 	ツナコーンピラフ ポテトといんげんの サラダ
	E P F C S 1,078 28.9 29.3 174.3 3.6	E P F C S 931 20.8 10.9 182.9 5.7	E P F C S 798 19.4 20.7 133.9 4.1	E P F C S 973 27.0 12.4 188.6 4.8	E P F C S 740 13.2 17.2 134.7 2.3	E P F C S 741 19.5 12.0 135.9 2.0	E P F C S 728 16.8 15.7 130.0 3.0
	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	鶏肉のシーザー サラダ仕立て キャベツと筍の炒め煮 わかめと玉葱の味噌汁 	鶏肉の生姜焼き きゅうりの和風ピクルス わかめと麩の味噌汁	白身魚のムニエル 温野菜添え 大根のそぼろあん 白菜と油揚げの味噌汁 	鶏の唐揚げ 青のり風味 ピリ辛こんにゃく 大根とわかめの味噌汁	肉豆腐 おくらとワカメの酢の物 キャベツと玉葱の味噌汁	アジフライ こんにゃくと野菜の煮物 キャベツとエノキの 味噌汁 	豚肉のピリ辛甘味噌炒め キャベツとオクラの 塩昆布和え 玉葱とえのきの味噌汁
	E P F C S 600 9.4 10.1 117.7 2.7	E P F C S 835 30.0 19.4 133.8 4.9	E P F C S 730 25.1 13.2 126.3 4.2	E P F C S 821 27.2 23.4 124.5 2.1	E P F C S 823 31.4 18.7 133.1 4.0	E P F C S 832 25.8 18.9 137.7 3.6	E P F C S 852 23.5 24.1 135.6 5.3
	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

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12日 (月)	5月13日 (火)	5月14日 (水)	5月15日 (木)	5月16日 (金)	5月17日 (土)	5月18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	和風スクランブル ハム キャベツとわかめの味噌汁	鯖の味噌煮 青じそスパゲッティー もやしと人参のスープ	ウィンナー 白菜と挽肉の炒め煮 キャベツともやしの味噌汁	コーンスクランブル さつま揚げと人参の きんぴら わかめと玉葱の味噌汁	一口つくねの照り焼き ほうれん草と人参の ソテー 野菜スープ	プレーンオムレツ 海藻とオニオンの マリネサラダ ごぼうの味噌汁	目玉焼き フレンチサラダ わかめと玉葱の味噌汁
	E P F C S 788 27.1 17.9 128.3 2.4	E P F C S 976 26.4 23.0 162.3 3.6	E P F C S 761 22.4 19.6 123.7 1.9	E P F C S 773 22.3 18.2 129.3 1.8	E P F C S 779 20.9 18.0 132.9 2.7	E P F C S 710 17.3 13.2 130.7 2.6	E P F C S 715 19.3 13.7 130.2 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	横浜もやし あんかけラーメン 餃子	【群馬】鶏めし もやしとほうれん草の ナムル	親子丼 じゃが芋のニンニク おかか和え	キャベツとベーコンの ペペロンチーノ 大根の明太和え	チキンカレー カラフルサラダ	豚汁うどん フライドポテト	ウィンナーのカレーピラフ 小松菜のお浸し
	E P F C S 974 26.9 12.9 181.8 7.9	E P F C S 731 30.7 8.6 124.0 4.0	E P F C S 744 22.5 11.3 135.9 3.2	E P F C S 1,241 23.4 48.1 188.5 4.1	E P F C S 725 14.6 14.8 134.8 2.5	E P F C S 961 21.8 12.3 186.9 4.7	E P F C S 681 14.1 12.4 129.0 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
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏肉のハニーレモンと かぼちゃコロッケ 大根とツナのおかか和え キャベツとエノキの味噌汁	麻婆茄子 ポテトの醤油バター風味 しめじとわかめの味噌汁	豚肉の粗挽き ペッパー焼き さつま芋と大根の煮物 わかめと麩の味噌汁	人気メニュー 揚げ鶏の香味ソース スイートエンドウの おかか和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	白金鱈のカレー揚げと ナポリタン 大根とえんどうの コンソメ煮 長ネギとえのきの味噌汁	豚しゃぶと野菜の おろしぼん酢 おくらのピリ辛和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	肉団子のデミトマ煮 白菜と玉葱の和風和え わかめと玉葱の味噌汁
	E P F C S 832 23.3 18.4 142.5 2.3	E P F C S 897 16.7 31.2 137.8 5.6	E P F C S 792 26.1 17.6 132.4 4.7	E P F C S 865 29.1 22.9 133.0 5.2	E P F C S 865 25.3 13.7 161.2 4.7	E P F C S 729 22.1 14.6 128.1 3.4	E P F C S 854 21.0 19.9 146.6 4.5
	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19日 (月)	5月20日 (火)	5月21日 (水)	5月22日 (木)	5月23日 (金)	5月24日 (土)	5月25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	ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏肉団子の甘酢あん ごぼうの中華サラダ カレースープ	ほうれん草スクランブル ハム 大根と人参の味噌汁	温泉玉子 ジャーマンポテト キャベツとえのきの味噌汁	肉入りコロッケ ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 野菜スープ	ミートオムレツ ひじきと白滝の煮付け キャベツとしめじの味噌汁	ピーマン肉詰めフライ 里芋の彩りあんかけ わかめと玉葱の味噌汁
	E P F C S 778 24.9 17.7 132.6 1.7	E P F C S 827 19.8 20.4 140.7 3.0	E P F C S 741 22.6 16.4 124.3 2.3	E P F C S 750 22.2 16.5 130.4 2.3	E P F C S 811 18.6 19.1 141.3 1.9	E P F C S 720 19.6 12.0 135.0 3.1	E P F C S 759 18.1 14.5 140.4 1.5
	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	塩ワントン麺 じゃがいものカレー炒め 	和風おろしハンバーグ丼 ブロッコリーのガーリック炒め 	豚ねぎうどん あんかけ豆腐 	タイ風 鶏肉の生姜炒めご飯 明太子スパゲッティ	ハヤシライス ミックスサラダ	とんかつ おろしぼん酢 そら豆とポテトのマヨ和え	ミートソーススパゲティ 春野菜のレモンマリネ 
	E P F C S 913 24.5 6.3 184.6 8.3	E P F C S 714 20.4 11.8 130.8 2.4	E P F C S 962 27.8 12.5 180.6 5.5	E P F C S 808 22.8 19.7 134.5 1.8	E P F C S 745 14.7 17.5 132.1 3.5	E P F C S 884 19.8 21.8 151.5 3.5	E P F C S 1,040 22.5 17.4 199.1 3.2
	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
★現在はAのみ提供しています							
夕食	ビックメンチカツ スパゲティーサラダ キャベツとわかめの味噌汁 	鶏すき煮 キャベツのお浸し わかめと玉葱の味噌汁	☆夕特☆ イベント 鶏の塩唐揚げ 抹茶風味 ぜんざい風プリン 小松菜とわかめの味噌汁	おすすめ 勝ち飯】カラフル回鍋肉セット 蒸し鶏とほうれん草のマヨ和え 長ネギとえのきの味噌汁	鯖のキムチマヨ焼き 栗かぼちゃの含め煮 わかめと麩の味噌汁 	牛肉のオイスターソース炒め 白菜とツナのボン酢和え しめじとわかめの味噌汁	豚肉ときのこのボン酢炒め ブロッコリーのおかか和え 大根とわかめの味噌汁
	E P F C S 1,226 23.5 50.7 168.2 2.3	E P F C S 745 24.9 12.1 134.2 5.4	E P F C S 1,010 33.3 25.8 157.4 4.0	E P F C S 1,070 39.1 39.3 141.1 5.5	E P F C S 1,067 26.1 46.5 129.7 4.4	E P F C S 818 19.3 23.8 131.5 4.3	E P F C S 668 20.6 10.8 122.6 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

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26日 (月)	5月27日 (火)	5月28日 (水)	5月29日 (木)	5月30日 (金)	5月31日 (土)	6月1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	野菜のスクランブル ベーコン 豆腐とわかめの味噌汁	チキンナゲット 五目豆 ワカメスープ	鯖の塩焼き ほうれん草と人参のソテー じゃが芋と玉葱の味噌汁	プレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー 大根とわかめの味噌汁	ハム野菜炒め 青じそスパゲッティー コンソメジュリアン	ハンバーグ ハムとブロッコリーのマヨソース じゃが芋とわかめの味噌汁	目玉焼き いんげんと白滝の柚子しょうゆ ごぼうの味噌汁
	E P F C S 846 28.0 28.5 127.4 1.9	E P F C S 818 22.6 20.6 136.3 3.2	E P F C S 787 22.6 20.8 124.8 1.2	E P F C S 731 17.9 16.3 128.1 1.8	E P F C S 792 19.1 14.2 147.4 3.0	E P F C S 742 20.6 14.4 132.6 1.7	E P F C S 713 18.9 11.6 134.4 2.6
	kcal g g g g 846 28.0 28.5 127.4 1.9	kcal g g g g 818 22.6 20.6 136.3 3.2	kcal g g g g 787 22.6 20.8 124.8 1.2	kcal g g g g 731 17.9 16.3 128.1 1.8	kcal g g g g 792 19.1 14.2 147.4 3.0	kcal g g g g 742 20.6 14.4 132.6 1.7	kcal g g g g 713 18.9 11.6 134.4 2.6
■ライス280g							
昼食	鶏南蛮うどん 緑黄色野菜のおかか和え	チャーハンWITH豚の生姜焼き パプリカと大根のピクルス	プルコギポーク丼 ポテトの磯辺揚げ	イバコト ビーフフォー 白菜とハムの炒め	ボークカレー ビーンズサラダ	とんこつ醤油らーめん ハムとひじきの中華サラダ	鶏肉と野菜のうま煮 茄子のゆず醤油
	E P F C S 946 27.2 13.4 174.8 5.1	E P F C S 767 17.6 18.9 130.9 5.6	E P F C S 691 16.6 10.1 132.2 1.4	E P F C S 857 18.8 15.3 160.3 6.2	E P F C S 779 17.7 17.6 139.4 2.5	E P F C S 946 23.4 18.2 175.8 5.5	E P F C S 766 18.4 19.9 127.2 2.3
	kcal g g g g 946 27.2 13.4 174.8 5.1	kcal g g g g 767 17.6 18.9 130.9 5.6	kcal g g g g 691 16.6 10.1 132.2 1.4	kcal g g g g 857 18.8 15.3 160.3 6.2	kcal g g g g 779 17.7 17.6 139.4 2.5	kcal g g g g 946 23.4 18.2 175.8 5.5	kcal g g g g 766 18.4 19.9 127.2 2.3
■ライス280g							
夕食	ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ 大根の炒め煮 しめじとわかめの味噌汁	揚げ鶏のネギ南蛮だれ レンコンサラダ 小松菜とわかめの味噌汁	鶏肉の治部煮 キャベツとオクラの塩昆布和え キャベツと玉葱の味噌汁	鶏のジューシーからあげ きんぴらごぼう じゃが芋とわかめの味噌汁	白身魚のグリルシンジャーソース 白菜と人参のピリ辛和え キャベツとエノキの味噌汁	牛肉の柳川煮 ピーマンの中華和え わかめと麩の味噌汁	豚肉と野菜のカレー炒め にらともやしの辛子醤油 キャベツと大根の味噌汁
	E P F C S 834 28.2 22.1 127.5 4.5	E P F C S 879 15.6 25.9 146.5 2.7	E P F C S 838 31.0 15.6 144.6 5.3	E P F C S 900 31.5 25.3 135.8 3.1	E P F C S 743 27.4 13.4 127.1 3.5	E P F C S 884 28.8 26.1 130.8 5.0	E P F C S 740 20.6 16.0 129.0 2.2
	kcal g g g g 834 28.2 22.1 127.5 4.5	kcal g g g g 879 15.6 25.9 146.5 2.7	kcal g g g g 838 31.0 15.6 144.6 5.3	kcal g g g g 900 31.5 25.3 135.8 3.1	kcal g g g g 743 27.4 13.4 127.1 3.5	kcal g g g g 884 28.8 26.1 130.8 5.0	kcal g g g g 740 20.6 16.0 129.0 2.2

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。

