

# Weekly Menu



日曜日	3月30日 (月)	3月31日 (火)	4月1日 (水)	4月2日 (木)	4月3日 (金)	4月4日 (土)	4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	/		/		/		/		メンチカツ	温泉玉子	ホウレン草のスクランブルエッグ
	/		/		/		/		和風マカロニサラダ	かぼちゃのブロッコリーのサラダ	キャベツと筍の炒め煮
	/		/		/		/		コーンと玉葱のスープ	キャベツともやしの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁
ライス	E 0.0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0	E 0.0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0	E 0.0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0	E 0.0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0	E 853 P 20.6 F 28.3 C 128.2 S 2.6	E 696 P 24.2 F 18.2 C 108.6 S 2.7	E 658 P 18.5 F 18.3 C 104.4 S 2.3				
パン	kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0	kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0	kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0	kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0	kcal 725 g 22.7 g 33.6 g 86.7 g 3.6	kcal 568 g 26.3 g 23.5 g 67.1 g 3.7	kcal 541 g 21.3 g 19.0 g 74.2 g 3.7				
■ライス280g											
昼食	/		/		/		/		カレーライス	ソース焼きそば	チキンときゃべつのコンソメ煮
	/		/		/		/		カラフルサラダ	大学芋	ポテトの磯辺揚げ
	/		/		/		/				
ライス	E 0.0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0	E 0.0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0	E 0.0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0	E 0.0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0	E 740 P 16.1 F 14.7 C 133.3 S 3.3	E 987 P 20.2 F 30.3 C 159.0 S 6.0	E 729 P 24.0 F 13.1 C 127.1 S 5.1				
パン	kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0	kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0	kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0	kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0	kcal 740 g 16.1 g 14.7 g 133.3 g 3.3	kcal 987 g 20.2 g 30.3 g 159.0 g 6.0	kcal 729 g 24.0 g 13.1 g 127.1 g 5.1				
★現在はAのみ提供しています											
夕食	/		/		/		/		鶏肉の一味唐辛子焼き	豚と野菜のオイスターソース炒め	ポテトコロッケ&チキンカツ
	/		/		/		/		根菜のグリル	塩コーンポテト	ケチャップスパゲッティー
	/		/		/		/		わかめと玉葱の味噌汁	えのきと巻麩の味噌汁	大根とわかめの味噌汁
ライス	E 0.0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0	E 0.0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0	E 0.0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0	E 0.0 P 0.0 F 0.0 C 0.0 S 0.0	E 891 P 35.6 F 23.3 C 132.0 S 5.3	E 740 P 21.5 F 13.7 C 131.2 S 3.2	E 1,222 P 22.4 F 49.9 C 164.9 S 4.6				
パン	kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0	kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0	kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0	kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0	kcal 891 g 35.6 g 23.3 g 132.0 g 5.3	kcal 740 g 21.5 g 13.7 g 131.2 g 3.2	kcal 1,222 g 22.4 g 49.9 g 164.9 g 4.6				

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6日 (月)	4月7日 (火)	4月8日 (水)	4月9日 (木)	4月10日 (金)	4月11日 (土)	4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	トマトスクランブル ほうれん草とマカロニの クリーム煮 わかめと玉葱の味噌汁	和風マーボ豆腐 小松菜とひじきのお浸し 青梗菜と大根の中華 スープ	ポトフ ツナとコーンの スパゲッティサラダ 大根と人参の味噌汁	ちゃんこ鍋風煮 ハム野菜炒め 白菜ともやしの味噌汁	野菜コロッケ かぼちゃとブロッコリーの サラダ 洋野菜のスープ	にら玉炒め ひじきと蒸し鶏のわさびマ ヨ和え えのきと巻麩の味噌汁	春雨水餃子 枝豆コーンソテー じゃが芋とわかめの味噌汁
	ライス パン	E 800 P 30.6 F 22.9 C 118.9 S 2.6 kcal g g g g	E 673 P 22.7 F 17.1 C 107.3 S 2.5 545 24.8 22.4 65.8 3.5 kcal g g g g	E 723 P 21.5 F 18.9 C 117.2 S 4.0 kcal g g g g	E 687 P 22.9 F 16.7 C 111.0 S 2.9 544 18.9 21.8 73.5 3.9 kcal g g g g	E 672 P 16.8 F 16.5 C 115.0 S 2.9 544 18.9 21.8 73.5 3.9 kcal g g g g	E 645 P 19.9 F 16.8 C 103.8 S 1.4 517 22.0 22.1 62.3 2.4 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	塩ワントン麺 切干大根の コールスローサラダ 	豚塩カルビ丼 おくらのみぞれ和え 	味噌煮込みうどん 湯豆腐(生姜あん) 	和風明太子 Pasta 大根とツナの青じそサラダ 	カレーライス(豚) 緑野菜のシーザーサラダ 	チャーハンWITH肉そぼろ 海藻とキャベツの中華和え	鶏肉きんぴら丼 小松菜のお浸し
	ライス	E 703 P 20.8 F 7.1 C 133.2 S 7.6 kcal g g g g	E 754 P 19.8 F 22.5 C 116.3 S 1.6 kcal g g g g	E 824 P 30.0 F 14.9 C 143.7 S 6.6 kcal g g g g	E 793 P 23.4 F 12.5 C 143.9 S 4.8 kcal g g g g	E 784 P 18.4 F 18.3 C 134.5 S 3.5 kcal g g g g	E 766 P 19.0 F 20.9 C 120.8 S 5.0 kcal g g g g
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>おすすめ</span> <span>★現在はAのみ提供しています</span> <span>■ライス280g</span> </div>							
夕食	ハンバーグデミグラスソー ス&焼きコロッケ ベーコンとポテトの ガーリック醤油炒め わかめと玉葱の味噌汁	豚甘辛炒めの手巻き寿司 わかめときゃべつの味噌汁 プチシュー	一口餃子の磯辺揚げ パンネナポリタン 大根とわかめの味噌汁	豚肉豆腐 ブロッコリーとパプリカの ナムル キャベツともやしの味噌汁	鶏むね肉の葱おろしだれ 大根とえんどうのコンソメ 煮 玉葱とえのきの味噌汁	チキンカツ おくらとわかめの酢の物 もやしと油揚げの味噌汁	豚とチンゲン菜の 塩レモン炒め 3種の豆とポテトの辛子 マヨ和え 大根と人参の味噌汁
	ライス	E 776 P 17.0 F 15.8 C 140.5 S 2.6 kcal g g g g	E 925 P 28.2 F 29.1 C 129.8 S 4.1 kcal g g g g	E 976 P 18.0 F 34.0 C 148.7 S 4.7 kcal g g g g	E 845 P 20.3 F 246.0 C 143.8 S 2.9 kcal g g g g	E 878 P 33.7 F 21.4 C 134.0 S 5.7 kcal g g g g	E 828 P 26.2 F 18.9 C 136.4 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	4月13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)	4月18日 (土)	4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	照り焼きハンバーグ スパゲティと玉葱のサラダ 白菜ともやしの味噌汁	ベーコン 小松菜としらすのお浸し コーンスープ	チキンカツ 大根とベーコンの洋風 きんぴら キャベツと油揚げの味噌汁	きのこのスクランブルエッグ ポテトといんげんのサラダ わかめと玉葱の味噌汁	鶏肉団子の甘酢あん さつまいもサラダ 青梗菜と大根の中華 スープ	パンケーキプレート  ごぼうの味噌汁	ミートオムレツ ポテトサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁
	ライス パン	E 776 P 27.4 F 21.3 C 118.1 S 3.6 kcal g g g g	E 646 P 18.1 F 17.1 C 104.9 S 2.7 518 20.2 22.4 63.4 3.7 kcal g g g g	E 662 P 19.2 F 16.7 C 108.0 S 1.9 kcal g g g g	E 720 P 19.7 F 23.5 C 106.5 S 2.3 kcal g g g g	E 735 P 19.2 F 19.6 C 119.0 S 2.6 607 21.3 24.9 77.5 3.6 kcal g g g g	E 802 P 24.9 F 25.8 C 116.7 S 3.2 674 27.0 31.1 75.2 4.2 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	もやしあんかけ とんこつラーメン フライドポテト 	親子丼 青梗菜ともやしのナムル 	【北九州】豚ごぼう天うどん 白菜の塩昆布和え 	蒸し鶏のトマトソースパスタ ミックスビーンズのマリネ 	カレーライス(鶏) パプリカと大根のピクルス 	ポークチャップ 竹輪とわかめ和風マヨ	中華丼 揚げ茄子の葱ソース 
	E 787 P 23.4 F 17.9 C 128.4 S 9.7 kcal g g g g	E 850 P 30.3 F 15.2 C 201.0 S 3.6 kcal g g g g	E 901 P 22.2 F 25.4 C 144.8 S 7.2 kcal g g g g	E 764 P 24.5 F 11.1 C 140.8 S 3.0 kcal g g g g	E 791 P 18.1 F 20.3 C 131.6 S 3.5 kcal g g g g	E 754 P 26.0 F 17.4 C 118.7 S 2.1 kcal g g g g	E 880 P 24.6 F 23.0 C 207.7 S 4.3 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏肉と野菜の卵炒め 大根とツナのおかか和え えのきと麩の味噌汁	焼売のピリ辛野菜 あんかけ 白菜と玉葱の和風和え 大根と油揚げの味噌汁	チキンソテー ガーリック醤油風味 花野菜のコンソメ煮 もやしとわかめの味噌汁	鶏もも肉の衣揚げ 薬味ソース さつまいもと大根の煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁	ポテト麻婆 にらともやしの辛子醤油 キャベツとシメジの味噌汁	 鯖のキムチマヨ焼き キャベツとオクラの 塩昆布和え 大根とワカメの味噌汁	牛肉の五目炊き合わせ 胡瓜とカリフラワーの梅和え しめじとわかめの味噌汁
	E 902 P 29.0 F 28.3 C 128.2 S 1.9 kcal g g g g	E 838 P 21.3 F 14.7 C 150.1 S 4.8 kcal g g g g	E 854 P 34.1 F 25.9 C 118.6 S 1.7 kcal g g g g	E 1,392 P 35.0 F 68.7 C 152.9 S 3.3 kcal g g g g	E 767 P 20.7 F 9.7 C 145.9 S 4.5 kcal g g g g	E 1,032 P 28.0 F 51.2 C 114.4 S 2.5 kcal g g g g	E 708 P 18.6 F 15.9 C 121.9 S 2.3 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。



# Weekly Menu



日曜日	4月20日 (月)	4月21日 (火)	4月22日 (水)	4月23日 (木)	4月24日 (金)	4月25日 (土)	4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	ウィンナー(2本) ひじきと大豆の煮物 大根とワカメの味噌汁	厚揚げの柳川風 えんどう豆の中華和え ポテトと人参のスープ	和風スクランブル キャベツのツナマヨサラダ もやしとインゲンの味噌汁	コーンフライ ソース味ビーフン 白菜と油揚げの味噌汁	ハンバーグ 大根と人参の炒め煮 野菜のトマトスープ	チリコンカン 蒸し鶏と野菜のレモンマリネ キャベツとえのきの味噌汁	目玉焼き 野菜と春雨の炒め ごぼうの味噌汁	
	ライス パン	E 793 P 31.1 F 24.4 C 112.8 S 3.7 kcal g g g g	E 737 P 22.9 F 17.1 C 123.9 S 5.2 609 25.0 22.4 82.4 6.2 kcal g g g g	E 711 P 25.3 F 21.1 C 105.0 S 3.6 kcal g g g g	E 876 P 20.5 F 32.7 C 123.4 S 3.1 kcal g g g g	E 681 P 19.8 F 15.9 C 114.1 S 3.5 553 21.9 21.2 72.6 4.5 kcal g g g g	E 659 P 23.2 F 14.5 C 109.0 S 2.3 531 25.3 19.8 67.5 3.3 kcal g g g g	E 647 P 18.3 F 12.8 C 114.6 S 2.5 519 20.4 18.1 73.1 3.5 kcal g g g g
昼食	わかめラーメン 餃子 	 お花見弁当風 いんげんと茄子の炒め煮	鶏南蛮うどん ポテトの醤油バター風味 	☆ <b>星特☆</b> あさりと菜の花のペペロンチーノ 枝豆の白和え フルーチェ ミックスベリ	カレーライス パプリカと大根のピクルス 	ケチャップオムライス 切干大根のゆず胡椒風味	■ライス280g フランクフルトと根菜のポトフ 明太子スパゲッティ	
	E 663 P 21.3 F 8.6 C 120.9 S 7.6 kcal g g g g	E 1,400 P 29.7 F 44.8 C 210.3 S 3.3 kcal g g g g	E 833 P 21.6 F 25.7 C 126.6 S 4.7 kcal g g g g	E 1,086 P 30.1 F 47.7 C 134.4 S 9.8 kcal g g g g	E 750 P 15.6 F 15.0 C 135.2 S 3.2 kcal g g g g	E 759 P 18.5 F 17.0 C 129.8 S 4.1 kcal g g g g	E 900 P 26.7 F 21.8 C 146.4 S 4.1 kcal g g g g	
夕食	★現在はAのみ提供しています  							
	ささみマヨかつ 大根の塩昆布和え もやしとインゲンの味噌汁	ハンバーグ きのこクリームソース 栗かぼちゃの含め煮 わかめと玉葱の味噌汁	【勝ち飯】揚げ鶏と5種野菜の香味ソースセット 切干大根とツナの柚子風味 キャベツと油揚げの味噌汁	スパイシーボークジンジャー じゃがいもとピーマンのカレー炒め 大根とわかめの味噌汁	鶏肉のマヨ味噌焼き きゅうりともやしのピリ辛和え 白菜ともやしの味噌汁	豚の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 コーンとブロッコリーのマヨソース わかめと油揚げの味噌汁	鶏肉の生姜焼き 白菜とツナのポン酢和え 大根と人参の味噌汁	
E 1,046 P 26.8 F 41.9 C 136.4 S 3.9 kcal g g g g	E 764 P 24.0 F 13.5 C 133.7 S 4.1 kcal g g g g	E 946 P 43.3 F 21.6 C 139.5 S 4.4 kcal g g g g	E 759 P 24.4 F 15.3 C 127.6 S 4.3 kcal g g g g	E 918 P 34.9 F 34.7 C 114.1 S 3.0 kcal g g g g	E 857 P 26.1 F 25.3 C 130.1 S 3.9 kcal g g g g	E 881 P 35.5 F 25.1 C 125.4 S 4.0 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27日 (月)	4月28日 (火)	4月29日 (水)	4月30日 (木)	5月1日 (金)	5月2日 (土)	5月3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	プレーンオムレツ ハム 白菜ともやしの味噌汁	豚野菜炒め 五目豆 チンゲン菜と大根の中華スープ	メンチカツ ほうれん草と人参のソテー 大根と油揚げの味噌汁	チキンナゲット ブロッコリーの青煮 じゃが芋とわかめの味噌汁	そばろ肉じゃが ウインナーと野菜のソテー コンソメジュリアン	温泉玉子 肉団子のクリーム煮 もやしとわかめの味噌汁	ホウレン草のスクランブルエッグ ツナキャベツ えのきと麩の味噌汁
	ライス パン	E 649 P 24.8 F 15.1 C 102.9 S 2.5 kcal g g g g	E 643 P 20.4 F 16.1 C 104.9 S 2.5 547 23.0 21.5 70.4 3.5 kcal g g g g	E 701 P 19.7 F 22.1 C 105.7 S 2.1 kcal g g g g	E 660 P 23.6 F 16.3 C 105.2 S 2.7 kcal g g g g	E 608 P 18.7 F 13.1 C 103.5 S 2.6 512 21.3 18.5 69.0 3.6 kcal g g g g	E 766 P 25.5 F 28.4 C 100.7 S 2.6 670 28.1 33.8 66.2 3.6 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	とんこつ醤油らーめん 白身魚フライ 	たれかつ丼 オクラとコーンのわさび醤油マリネ 	熱盛り肉うどん かぼちゃのカレー煮 	ミートソース キャベツのゆず和え 	カレーライス(豚) 茄子の生姜醤油 	チャーハンWITH豚の生姜焼き ポテトと豚がらの辛子マヨネーズ和え	チキンクリームシチュー もやしときくらげの香味和え
	E 685 P 22.2 F 11.4 C 117.6 S 7.8 kcal g g g g	E 1,399 P 26.6 F 39.0 C 225.5 S 3.4 kcal g g g g	E 727 P 18.9 F 12.0 C 134.8 S 5.6 kcal g g g g	E 753 P 18.6 F 10.9 C 143.4 S 3.1 kcal g g g g	E 1,159 P 23.1 F 20.6 C 213.2 S 3.4 kcal g g g g	E 1,190 P 24.1 F 29.5 C 200.6 S 4.3 kcal g g g g	E 852 P 26.1 F 20.7 C 138.3 S 4.2 kcal g g g g
■ライス280g							
夕食	豚と卵の塩麴炒め 小鉢)ブロッコリーのおかか和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	白身魚のマヨネーズチーズ焼き 白菜と人参のピリ辛和え もやしとインゲンの味噌汁	鶏の唐揚げオーロラソース こんにゃくと野菜の煮物 白菜と油揚げの味噌汁	豚肉ときのこのポン酢炒め ポテトの磯辺揚げ キャベツとわかめの味噌汁	ヤンニョムチキン 小松菜とコーンの煮浸し 大根と人参の味噌汁	鶏の西京みそ焼き きんぴらごぼう キャベツと玉葱の味噌汁	メンチカツレツ 粒マスタードソース 緑黄色野菜のおかか和え もやしと油揚げの味噌汁
	E 897 P 23.4 F 30.5 C 131.4 S 5.3 kcal g g g g	E 877 P 31.3 F 29.5 C 119.7 S 3.3 kcal g g g g	E 1,066 P 35.8 F 47.4 C 121.3 S 3.4 kcal g g g g	E 708 P 22.1 F 12.9 C 123.7 S 2.6 kcal g g g g	E 893 P 35.1 F 22.3 C 135.8 S 7.1 kcal g g g g	E 894 P 36.8 F 24.2 C 128.2 S 4.1 kcal g g g g	E 1,011 P 24.7 F 34.6 C 147.6 S 5.0 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。

