

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 ポテと豚が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	豚と卵の塩麹炒め 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。



Weekly Menu



日曜日	5月4日 (月)	5月5日 (火)	5月6日 (水)	5月7日 (木)	5月8日 (金)	5月9日 (土)	5月10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	ポトフ いんげんのおかか和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	和風マーボ豆腐 白菜とチャーシューの炒め カレースープ	トマトスクランブルエッグ 和風スパゲッティー 大根とワカメの味噌汁	水餃子 ほうれん草と白滝のお浸し もやしと油揚げの味噌汁	白身魚フライ 炒り豆腐 巻麩とワカメのすまし汁	ニラ玉炒め ツナとプロッコリーのマカロニサラダ 白菜とえのきの味噌汁	ちゃんこ鍋風煮 おくらのわさび醤油 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
	527 17.5 11.5 4.1 3.6	602 21.1 20.8 2.6 2.9	652 22.6 18.9 2.6 2.6	540 17.8 14.4 2.4 3.1	543 19.6 16.1 2.2 1.4	552 19.7 16.4 3.1 2.1	569 20.4 15.8 4.7 2.9
kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	
■ライス280g							
昼食	味噌バターコーンラーメン 野菜コロッケ	ちまき風おこわ&しょうが味噌おでん 春雨の中華和え物	釜揚げ明太うどん さつま芋のきんぴらバター風味	サラダチキンのペペロンチーノ 枝豆コーンソテー	カレーライス わかめサラダ	チキンガーリックライス 人参のナムル	鶏肉と野菜のトマト煮込み ピーマンの中華和え
	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
	911 25.9 23.0 6.6 9.1	698 21.6 14.3 4.2 4.9	758 23.8 9.6 3.3 4.8	891 29.6 25.2 2.9 3.9	618 13.9 14.3 4.0 3.0	676 23.5 18.1 1.9 4.7	692 26.3 21.1 3.5 1.8
kcal g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	
★現在はAのみ提供しています							
夕食	さばのスパイシーカレーソテー 豚とシメジの炒め煮 キャベツと大根の味噌汁	チキンの香味揚げ わかめのツナ炒め ごぼうと油揚げの味噌汁	揚げ餃子の南蛮ソース ごぼうのポテトサラダ 玉葱とえのきの味噌汁	麻婆茄子 切干大根の炒め煮 大根とワカメの味噌汁	肉じゃが 3種の豆のシーザー和え 白菜ともやしの味噌汁	チキンカツ&コーンフライ 白菜のポン酢和え 玉葱と油揚げの味噌汁	豚の生姜焼き カリフラワーのコンソメ煮 しめじとわかめの味噌汁
	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
	722 25.3 26.5 3.4 3.1	893 37.6 33.4 3.8 3.4	1,090 15.3 57.8 3.5 4.5	698 17.3 19.9 6.8 6.0	661 18.9 9.1 5.5 4.0	822 18.5 27.9 3.5 3.8	712 22.3 23.4 4.9 4.1
kcal g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g 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11日 (月)	5月12日 (火)	5月13日 (水)	5月14日 (木)	5月15日 (金)	5月16日 (土)	5月17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	鶏肉団子の甘酢あん 味噌ポテト わかめと油揚げの味噌汁	チキンナゲット ブロッコリーの青煮 とうもろこしと玉葱の中華スープ	きのこのスクランブルエッグ ハムとブロッコリーのマヨソース じゃが芋と玉葱の味噌汁	厚揚げと野菜の生姜煮 白菜とツナのサラダ もやしとインゲンの味噌汁	ミートオムレツ スイートエンドウのおかか和え 洋野菜のスープ	ベーコン 豚挽肉とインゲンの味噌炒め えのきと巻麩の味噌汁	チキンカツ もやしとほうれん草のナムル じゃが芋とわかめの味噌汁
	ライス パン	E 845 P 28.6 F 33.2 C 6.2 S 3.6 kcal g g g g	E 591 P 21.5 F 17.2 C 3.3 S 2.3 576 25.5 22.8 48.5 3.3 kcal g g g g	E 582 P 19.0 F 20.6 C 3.3 S 2.2 kcal g g g g	E 570 P 20.6 F 17.7 C 3.0 S 3.0 kcal g g g g	E 515 P 17.1 F 11.5 C 2.8 S 2.6 500 21.1 17.1 48.0 3.6 kcal g g g g	E 558 P 18.0 F 18.8 C 2.4 S 2.2 543 22.0 24.4 47.6 3.2 kcal g g g g
昼食	わかめとんこつラーメン にらともやしのチャンプルー	肉味噌温玉丼 さつま揚げと人参のきんぴら	豚甘辛炒めうどん 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油	カルボナーラ ワカメと玉葱の中華和え	☆ 特 ☆ カレーライス ミックスサラダ フルーチェ	SPECIAL 【小山】じゃがいも入り焼きそば 青菜と高野豆腐の煮物	牛肉と玉ねぎの炒め 焼売
	E 677 P 22.1 F 11.5 C 4.5 S 9.8 kcal g g g g	E 728 P 28.9 F 19.4 C 4.2 S 3.2 kcal g g g g	E 791 P 21.9 F 19.3 C 3.0 S 5.3 kcal g g g g	E 970 P 22.7 F 37.1 C 1.2 S 3.4 kcal g g g g	E 617 P 14.9 F 14.0 C 3.9 S 2.7 kcal g g g g	E 1,118 P 27.5 F 48.9 C 7.1 S 7.0 kcal g g g g	E 717 P 20.0 F 23.9 C 2.9 S 3.4 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	人気メニュー とんかつ 茄子のゆず醤油 もやしとインゲンの味噌汁	鶏もも肉の竜田揚げ カレー味ビーフン ごぼうの味噌汁	回鍋肉 パンネと三色ピーマンのペペロンチーノ 大根とワカメの味噌汁	人気メニュー 鶏もも肉のみぞれ煮 コーンポテト 白菜と油揚げの味噌汁	豚キムチ炒め ひじきと白滝の煮物 もやしとワカメの味噌汁	メンチカツ 洋食屋風 ブロッコリーのガーリック炒め 大根と油揚げの味噌汁	肉団子と春雨のスープ煮 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え キャベツと玉葱の味噌汁
	E 764 P 17.9 F 25.5 C 2.5 S 3.0 kcal g g g g	E 811 P 33.0 F 30.2 C 3.3 S 2.6 kcal g g g g	E 741 P 24.8 F 20.6 C 5.4 S 7.0 kcal g g g g	E 821 P 35.3 F 24.9 C 3.7 S 4.6 kcal g g g g	E 640 P 20.1 F 18.6 C 5.1 S 3.9 kcal g g g g	E 1,043 P 23.7 F 42.3 C 3.5 S 5.1 kcal g g g g	E 703 P 22.6 F 18.4 C 5.2 S 4.7 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18日 (月)	5月19日 (火)	5月20日 (水)	5月21日 (木)	5月22日 (金)	5月23日 (土)	5月24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 ポテトの醤油バター風味 玉葱と油揚げの味噌汁	ハンバーグ 人参とチリメンジャコ のきんぴら コーンスープ	和風スクランブル 白菜と挽肉の炒め煮 もやしとインゲンの 味噌汁	コーンフライ 蒸し鶏とごぼうの マヨ和え 大根とわかめの味噌汁	厚揚げの柳川風 青梗菜のゆず醤油 マカロニと野菜のスープ	チリコンカン 小松菜とえのきの みぞれ和え もやしと油揚げの味噌汁	目玉焼き 蒸し鶏のコールスローサ ラダ 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
	ライス パン	806 28.3 36.9 4.8 3.0	553 18.4 15.4 2.2 3.0 538 22.4 21.0 47.4 4.0	579 23.4 18.5 2.5 2.4	748 18.5 31.6 3.8 2.6	609 21.0 16.0 2.1 5.0 594 25.0 21.6 47.3 6.0	546 20.8 15.2 3.9 2.5 531 24.8 20.8 49.1 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
■ライス280g							
昼食	塩コーンラーメン キュウリの中華和え	麻婆豆腐飯 春巻	けんちんうどん 野菜かき揚げ	モッツアレラチーズの トマトソースパスタ ブロッコリーとパプリカの ナムル	キーマカレー キャベツサラダ	おろし豚焼肉丼 じゃが芋の甘辛炒め	豚と筍の卵炒め 白菜のお浸し
	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
	663 21.5 7.2 5.4 9.3	698 25.5 20.5 3.5 4.2	783 17.2 17.3 4.0 4.8	786 21.8 16.2 2.6 3.1	592 16.9 13.9 3.0 2.3	710 22.4 17.6 4.6 1.9	692 31.5 21.0 2.0 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	鶏の黒胡椒炒め ハムとひじきの中華 サラダ じゃが芋とわかめの 味噌汁	ヒレカツ おくらとえのきのお浸し 大根と油揚げの味噌汁	新メニュー ハニーバターチキン 白滝ときのこの ピリ辛炒め もやしとワカメの味噌汁	☆夕捲☆ チキン南蛮 かぼちゃとベーコンの 和風煮 白菜とえのきの味噌汁 ぜんざい風プリン	人気メニュー デミトマトハンバーグ 豚と野菜のビーフン 大根とわかめの味噌汁	ピーマン肉詰めフライと野 菜コロッケ 海藻と玉ねぎの 梅おかか和え ごぼうの味噌汁	照焼きチキン ブロッコリーとコーンの 辛子マヨネーズ キャベツとしめじの 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
	710 26.7 18.0 6.8 4.8	672 19.8 14.5 3.0 4.3	1,177 33.0 66.9 3.2 3.6	980 50.4 34.9 4.4 4.2	672 22.6 15.2 4.0 3.7	755 15.6 23.4 4.2 2.9	960 24.8 51.1 4.5 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

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25日 (月)	5月26日 (火)	5月27日 (水)	5月28日 (木)	5月29日 (金)	5月30日 (土)	5月31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 ハムと野菜のカレー炒め もやしとインゲンの味噌汁	メンチカツ ひじきと枝豆の煮物 白菜と大根の中華スープ	ベーコン 青梗菜とえのきのお浸し もやしと油揚げの味噌汁	そばろ肉じゃが 春雨サラダ 大根と人参の味噌汁	豚野菜炒め 和風マカロニサラダ ポテトと人参のスープ	温泉玉子 かぼちゃとブロッコリーのサラダ わかめと玉葱の味噌汁	ホウレン草のスクランブルエッグ キャベツと筍の炒め煮 大根と油揚げの味噌汁
	E P F C S 508 16.3 12.1 2.4 2.3	E P F C S 618 17.1 21.3 3.7 2.3 603 21.1 26.9 48.9 3.3	E P F C S 546 17.5 18.3 2.2 2.4	E P F C S 532 16.5 10.8 3.3 2.6	E P F C S 682 20.2 22.3 4.8 3.6 667 24.2 27.9 50.0 4.6	E P F C S 587 22.6 17.9 4.0 3.4 572 26.6 23.5 49.2 4.4	E P F C S 547 18.6 17.3 2.6 2.4 532 22.6 22.9 47.8 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
■ライス280g							
昼食	味噌タンメン 肉団子の旨煮	カレーライス カラフルサラダ	イカ天ぷらうどん 玉ねぎとハムのマリネ	クリームミートソーススパゲティ ソーセージとキャベツのフレンチサラダ	ビーフフォー 大学芋	豚丼 蒸し鶏ときゅうりの梅和え	豚と根菜の甘辛きんぴら 青菜と白菜のぼん酢がけ
	E P F C S 775 26.3 14.7 5.9 10.5	E P F C S 803 21.3 24.6 2.8 3.8	E P F C S 825 21.8 13.6 4.1 5.8	E P F C S 1,014 23.3 32.9 1.3 4.5	E P F C S 602 14.7 13.8 1.5 6.0	E P F C S 634 18.3 14.6 2.8 3.2	E P F C S 633 16.8 10.6 7.0 1.9
	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
★人気メニューはAのみ提供しています							
夕食	油淋鶏 もやしときくらげの中華和え じゃが芋とわかめの味噌汁	アジフライ 白菜とハムの炒め ごぼうの味噌汁	【勝ち飯】豚肉のトマト生姜焼きセット キャベツと油揚げの味噌汁	鶏肉の一味唐辛子焼き 根菜のグリル 白菜とえのきの味噌汁	グリルチキン ベーコンオニオンソース 塩コーンポテト 大根と油揚げの味噌汁	味噌とんかつ ケチャップスパゲッティー 白菜ともやしの味噌汁	豚と野菜のオイスターソース炒め 田舎煮 長ネギとえのきの味噌汁
	E P F C S 849 33.6 32.1 3.7 5.4	E P F C S 682 21.1 17.5 4.3 3.2	E P F C S 828 29.6 25.4 6.3 2.7	E P F C S 780 33.7 23.0 2.5 5.1	E P F C S 847 35.9 31.8 3.1 3.5	E P F C S 870 20.7 25.0 2.7 4.0	E P F C S 604 19.5 12.0 5.4 4.2
	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

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。

