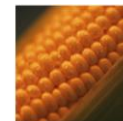




WEEKLY MENU

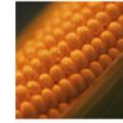


日	5月17日				5月18日				5月19日				5月20日				5月21日				5月22日				5月23日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・パン 味噌汁 鯖の塩焼き ジャーマンポテト 小松菜のゆず和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 豚挽肉とインゲンの味噌炒め ポテトサラダ トマト入りスクランブルエッグ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ごぼうのツナ和え 目玉焼き ひじきと枝豆の煮物 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 メンチカツ 納豆 マカロニとレタスのサラダ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 春雨とチキンの中華和え ほうれん草スクランブル 切干大根 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 高野豆腐 温泉玉子 ポテトと鮭のホクホク和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 だし巻き卵 肉じゃがコロッケ ほうれん草とベーコンのソテー ふりかけ・海苔 牛乳			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	728.5	25.3	30.4	2.9	611.0	22.3	22.5	3.7	624.0	26.6	23.1	3.7	734.0	26.7	30.8	2.4	678.5	23.5	23.6	4.3	583.0	23.2	20.0	3.6	816.0	23.9	33.2	3.7
	焼き鳥ねぎま丼 温泉玉子添え 根菜の田舎風 ライス 玉葱と油揚げの味噌汁				塩コーンラーメン 焼き餃子 ライス				唐揚げカレー ミックスサラダ コーヒー牛乳				スタミナ丼 根菜の甘酢 にらと卵のスープ				冷しきつねうどん サーモンフライ ゆかりご飯				秋刀魚のフライ ピリ辛こんにゃく ライス				豆腐ハンバーグの和風あんかけ マカロニと玉葱のサラダ ライス もやしと人参のスープ			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	1200.0	44.2	25.3	4.2	1018.0	27.6	18.3	7.0	909.0	26.5	31.5	4.3	853.0	22.5	19.3	4.1	876.0	23.8	14.4	5.2	796.0	21.9	20.1	3.7	903.0	24.0	20.6	5.8
夕食	春巻と肉団子の甘酢あん				おろし和風ハンバーグ				豚肉のペッパー炒め &いわしフライ				麻婆茄子				牛南蛮焼き&コロッケ				回鍋肉				とんかつ			
	副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜			
	アサリのぬた				蒸し鶏とキャベツ の辛子醤油和え				メンマともやしの中華和え				クリームコロッケ				キムチ冷奴				春雨の中華和え物				インゲンの胡麻和え			
	ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	934.0	21.5	24.5	4.9	854.0	29.0	23.4	5.4	802.0	27.6	21.9	3.3	1035.0	21.8	44.3	6.0	889.0	26.1	30.7	4.3	832.0	25.4	21.0	4.3	935.0	26.2	31.5	4.1

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。



WEEKLY MENU

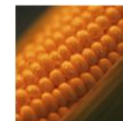


5月10日					5月11日				5月12日				5月13日				5月14日				5月15日				5月16日							
曜 日					(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝 食	ご飯・パン 味噌汁 オムレツ フライドポテト インゲンの辛子マヨネーズ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 カレーコロッケ ひじきと大豆の煮付け スパゲティとレタスのサラダ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ミックススクランブル 栗かぼちゃの含め煮 ほうれん草と白滝のお浸し ふりかけ・海苔				ご飯・パン 味噌汁 照焼き肉団子 納豆 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ハム野菜炒め サーモンフライ マカロニサラダ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 冷奴 かぼちゃのコロッケ わかめのツナ炒め ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 コーンスクランブル チキンナゲット ブロッコリーのおかか和え ふりかけ・海苔 牛乳							
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)			
		4864.5	62.9	245.6	10.8	682.0	20.0	25.3	4.0	591.0	22.3	18.1	3.4	663.0	25.0	26.3	3.5	644.0	21.2	23.7	3.5	654.0	20.7	25.1	2.3	850.5	33.3	36.9	3.9			
	肉ごぼう丼 菜の花のピーナッツ和え ライス 大根とわかめの味噌汁				けんちんうどん いわしフライ ゆかりご飯				フランクカレー ミックスサラダ ジュース				豚焼肉丼 里芋の彩りあんかけ わかめと玉葱の卵スープ				とんこつ野菜ラーメン 竹の子と山くらげのピリ辛和え パン				白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て シュウマイ ライス キャベツと玉葱のスープ				ピーマンの肉詰めと白身魚フライ 大根とえんどうのコンソメ煮 ライス 春雨スープ							
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)			
	1186.0	30.1	15.4	4.8	1003.0	31.0	24.7	5.1	907.0	24.8	33.2	4.7	679.0	22.6	13.8	5.6	1063.0	33.0	18.3	10.3	776.0	24.5	16.4	5.0	917.0	21.5	28.9	3.4				
夕 食	若鶏のジンジャーソース &白身魚の竜田揚げ				豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風				中津唐揚げ				揚げ餃子&鯖の生姜煮				ハンバーグトマトソース とアジフライ				ポークデミシチュー				肉じゃが							
	副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜							
	かぼちゃのそぼろあん				厚揚げと高菜の炒め				オクラと大根のごま和え				蒸し鶏とキャベツ の辛子醤油和え				ブロッコリーのガーリック炒め				スパゲティとキャベツのサラダ 竹の子ともやしのナムル				キャベツメンチカツ							
	ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物							
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)				
	939.0	38.6	28.6	4.1	814.0	30.5	25.2	5.4	976.0	31.9	33.5	3.6	970.0	31.2	32.9	6.1	929.0	27.2	27.8	3.2	833.0	27.8	19.5	5.2	905.0	26.8	24.4	4.6				

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。



WEEKLY MENU



日	5月3日				5月4日				5月5日				5月6日				5月7日				5月8日				5月9日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	ご飯・パン 味噌汁 ミックススクランブル ハムとブロッコリーのマヨ和え ジャーマンポテト ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 かぼちゃコロッケ ポテトとレタスのサラダ 五目きんぴら ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ししゃもフライ ブロッコリーとトマトの中華和え 和風マカロニサラダ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ハムと野菜のカレー炒め 納豆 肉団子のチリソース ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 高野豆腐 春巻 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 マカロニとレタスのサラダ 切干大根の炒め煮 じゃがいものカレー炒め ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 だし巻き卵 野菜コロッケ 小松菜の胡麻和え ふりかけ・海苔 牛乳				
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		835.0	26.1	36.2	3.4	667.0	17.0	22.7	3.2	717.0	23.3	27.7	3.9	641.0	24.5	24.3	3.0	663.5	19.1	29.3	3.9	572.5	16.3	17.7	3.0	671.5	20.8	20.8	3.2
	昼食	白身魚のコーンマヨ焼き もやしの胡麻風味和え ライス 野菜スープ				カルボナーラスパゲッティー ミックスサラダ パン ほうれん草と玉葱のスープ				プルコギ丼 もやしの中華風和え 春雨スープ				ハヤシライス クリームコロッケ マカロニのカレー風味スープ				鶏チャーシュー味噌らーめん 焼売のカレー揚げ ライス				鯖の七味焼き キャベツとコーンの炒め ライス けんちん汁				蒸し鶏と白菜キムチ丼 白菜とブロッコリーのクリーム煮 春雨スープ			
		栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		808.0	21.8	22.7	2.6	811.0	21.3	13.7	3.9	759.0	23.7	30.4	3.0	959.0	19.6	28.9	5.4	1256.0	42.1	26.7	9.2	847.0	28.2	33.0	2.9	567.0	20.3	8.0	5.3
夕食		ハンバーグ デミグラスソース 副 菜 大根とえんどうのコンソメ煮 ご飯・汁物				鶏天 しそ風味 & 絹さやと玉子のソテー 副 菜 キャベツの粒マスタード和え ご飯・汁物				とんかつ 副 菜 ほうれん草と 大根のピーナッツ和え ご飯・汁物				厚揚げと挽き肉 の中華炒め 副 菜 小松菜とえのきの梅和え ご飯・汁物				肉豆腐 副 菜 白身魚フライ ご飯・汁物				チキンの香草パン粉焼き & 串カツ 副 菜 茹で野菜のゴマ風味 ご飯・汁物				豚肉の生姜焼き とアジフライ 副 菜 厚揚げと野菜の煮物 ご飯・汁物			
		栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
	A定食	832.0	23.1	20.9	4.0	884.0	36.9	27.6	3.8	907.0	24.5	30.7	3.7	886.0	31.5	31.2	4.4	1133.0	42.3	50.3	6.2	927.0	34.3	23.4	4.0	1056.0	32.0	44.9	4.8

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。