



WEEKLY MENU



LUNCH	4月1日 (MON)					4月2日 (TUE)					4月3日 (WED)					4月4日 (THU)					4月5日 (FRI)					4月6日 (SAT)					4月7日 (SUN)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
朝食											御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 金平ごぼう 牛乳 漬物	パン コンソメスープ チキンのトマト煮 たまごサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き 納豆 牛乳 漬物	御飯 味噌汁 ししゃもフライ ひじきの炒め煮 牛乳 ふりかけ	パン マカロニスープ オムレツ トマトソース ウインナー 牛乳																				
											896kcal 29.8 22.9 142.7 3.4	747kcal 31.8 27.8 92.4 4.8	838kcal 38.7 18.3 129.6 2.7	838kcal 38.7 18.3 129.6 2.7																					
昼食											タコライス コロッケ コンソメスープ キャラメルプリン	油そば  大根とツナのサラダ ミニ炒飯	味噌カツ丼 すまし汁 蒸鶏と野菜のポン酢和え	麻婆丼 きのこスープ 海老マヨ和え	親子丼 味噌汁 茄子のそぼろあん																				
											933kcal 30.9 30.8 133.1 2.7	820kcal 31.5 26.6 113.7 3.9	891kcal 29.1 23.6 140.6 4.1	891kcal 29.1 23.6 140.6 4.1																					
夕食											御飯 味噌汁 メンチカツバーベキューソース えびとアスパラの塩炒め	御飯 マカロニスープ こだわりのハンバーグ ブロッコリーのサラダ	御飯 味噌汁 鶏むね肉のみぞれ煮 切干大根の煮物	御飯 味噌汁 牛肉と野菜チャプチェ 大根のかにかまあんかけ	御飯 中華スープ 酢豚 伴三絲																				
											978kcal 25.6 25.4 161.8 4.0	1004kcal 35.8 32.7 141.6 3.6	813kcal 39.1 13.0 134.9 4.0	813kcal 39.1 13.0 134.9 4.0																					



WEEKLY MENU



LUNCH	4月8日 (MON)					4月9日 (TUE)					4月10日 (WED)					4月11日 (THU)					4月12日 (FRI)					4月13日 (SAT)					4月14日 (SUN)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
朝食	御飯 味噌汁 水餃子のたっぷり野菜あん さつま揚げの金平 牛乳 漬物					パン コンソメスープ ミニハンバーグ 菜の花のツナマヨ和え 牛乳					御飯 味噌汁 ホッケの塩焼 青菜の辛子和え 牛乳 漬物					パン コンソメスープ ウインナーとほうれん草のスクランブル バナナ 牛乳					御飯 味噌汁 厚揚げの野菜あん オクラのごま和え 牛乳 漬物					御飯 味噌汁 ツナと卵の中華炒め 小松菜のごま和え 牛乳 ふりかけ					パン コンソメスープ チーズスクランブルエッグ&ハム ブロッコリーのマヨ和え 牛乳				
	887kcal	24.8	20.5	150.8	4.7	762kcal	31.7	26.0	100.3	5.8	780kcal	31.3	15.5	128.8	3.5	729kcal	28.5	24.1	99.5	4.1	796kcal	24.5	17.7	134.7	3.5	796kcal	24.5	17.7	134.7	3.5	830kcal	25.9	21.4	133.5	4.4
昼食	鶏づくし丼 味噌汁 小松菜のピーナッツ和え					ポロネーゼ  コンソメスープ 大根とツナのサラダ					トッピングカレー コーンサラダ ぶどうの二色ゼリー					黒醤油ラーメン かにかまの中華風和え 御飯					チキン南蛮丼 味噌汁 ビーフソテー					ネギ塩豚丼 中華スープ いかと胡瓜の中華和え					ハヤシライス  シーザーサラダ オレンジゼリー				
	826kcal	41.8	22.4	114.3	3.9	624kcal	27.6	19.0	85.7	2.2	921kcal	19.8	20.1	165.2	5.0	996kcal	29.4	13.8	188.6	6.6	1033kcal	31.7	39.8	137.0	4.8	1033kcal	31.7	39.8	137.0	4.8	837kcal	31.8	24.6	122.1	2.7
夕食	御飯 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め 高野豆腐の卵とじ					御飯 味噌汁 バサのお好み揚げ 厚揚げの野菜あん					御飯 中華スープ 青椒肉炒 春巻き					御飯 中華スープ バンバンジー ポテトサラダ					御飯 ごろごろ野菜のポトフ フライ盛り合わせ チョコババロア					御飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがバターコーン					御飯 味噌汁 月見メンチカツ 南瓜のサラダ				
	884kcal	40.6	22.4	130.0	4.6	822kcal	24.2	21.9	132.0	4.9	891kcal	32.2	23.9	136.8	3.2	785kcal	36.6	15.6	124.6	2.7	994kcal	26.1	28.2	159.0	3.1	994kcal	26.1	28.2	159.0	3.1	784kcal	31.2	9.8	142.8	3.2



WEEKLY MENU

召し上がれ!

LUNCH	4月15日 (MON)					4月16日 (TUE)					4月17日 (WED)					4月18日 (THU)					4月19日 (FRI)					4月20日 (SAT)					4月21日 (SUN)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
朝食	・御飯 味噌汁 挽肉とごぼうの甘辛ソテー がんもの煮物 牛乳 漬物					パン コンソメスープ ミートオムレツ 枝豆とポテトのサラダ 牛乳					・御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 切干大根煮 牛乳 漬物					パン コンソメスープ ウィナーと野菜のソテー マカロニサラダ 牛乳					・御飯 味噌汁 鯖の蒲焼 納豆 牛乳 漬物					・御飯 味噌汁 ししゃもフライ いんげんのごま味噌和え 牛乳 ふりかけ					パン トマトスープ ベーコンエッグ ブロッコリーサラダ 牛乳				
	791kcal	23.0	18.2	133.8	3.1	696kcal	26.0	23.2	95.8	3.9	836kcal	24.5	15.1	150.5	4.6	767kcal	24.7	31.9	95.3	4.7	1080kcal	39.8	39.9	140.4	4.2	1080kcal	39.8	39.9	140.4	4.2	799kcal	23.3	16.8	138.7	3.1
昼食	温玉うどん 小松菜のなめ茸和え わかめご飯 わらびもち					ポークガーリックライス 卵スープ コーンサラダ					照り焼きチーズチキン丼 味噌汁 小松菜とシラスの梅お浸し					坦々麺 ミモザサラダ 御飯 杏仁豆腐					ココモコ コンソメスープ パンプキンサラダ					豚バラ肉の味噌炒め丼 清し汁 白身フライ					牛肉きんぴら丼 味噌汁 茄子の揚げ浸し				
	966kcal	22.8	7.9	200.9	8.2	770kcal	30.3	24.0	108.2	3.6	827kcal	37.8	25.5	111.6	4.0	1120kcal	37.1	24.5	187.8	3.7	845kcal	28.5	27.3	121.3	4.1	845kcal	28.5	27.3	121.3	4.1	999kcal	29.9	47.0	114.1	1.8
夕食	御飯 味噌汁 こだわりの鶏肉の唐揚げ マカロニソテー					御飯 オニオンスープ グリルバジルチキン スパニッシュオムレツ					御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 れんこん金平					御飯 スープ 豚肉の韓国風焼き 春巻					御飯 中華スープ バサのフリッタースイートフリソース いかのポックム					御飯 わかめスープ 油淋鶏 れんこんとニンニクの芽のソテー					御飯 オニオンスープ 魚フライ タルタルソース じゃが芋のクリーム煮				
	983kcal	32.1	30.0	146.2	3.9	959kcal	35.1	34.4	127.3	3.2	964kcal	31.7	30.3	141.1	3.5	950kcal	31.4	29.7	139.3	3.6	829kcal	26.7	14.2	148.6	4.5	829kcal	26.7	14.2	148.6	4.5	997kcal	30.8	35.2	139.3	5.0



WEEKLY MENU

召し上がれ!

LUNCH	4月22日 (MON)					4月23日 (TUE)					4月24日 (WED)					4月25日 (THU)					4月26日 (FRI)					4月27日 (SAT)					4月28日 (SUN)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
朝食	御飯 味噌汁 鶏肉の蒲焼 小松菜のごま和え 牛乳 漬物					パン パンプキンスープ ハッシュドポテト ツナコーンサラダ 牛乳					御飯 味噌汁 さわらの照り焼き 野菜炒め 牛乳 漬物					パン コンソメスープ ミートボールのトマト煮 バナナ 牛乳					御飯 味噌汁 焼売の野菜あんかけ ピーナツ和え 牛乳 漬物					御飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒物 いんげんと油揚げのごま和え 牛乳 ふりかけ					パン 野菜カレースープ プレーンオムレツ ベーコンとキャベツのパペロンソテー 牛乳				
	889kcal	32.4	23.6	136.8	3.6	807kcal	25.0	31.1	106.8	3.9	859kcal	30.8	22.4	133.6	4.2	764kcal	26.9	23.9	110.3	4.6	805kcal	22.4	18.6	137.0	4.3	805kcal	22.4	18.6	137.0	4.3	770kcal	23.3	17.3	130.3	2.9
昼食	スパイシーマヨ唐揚げ丼 味噌汁 春雨華風和え					なすとベーコンのトマトソーススパゲッティ タラモサラダ コーヒーゼリー					かつ丼 味噌汁 マカロニサラダ					焦がしニンニク鶏白湯ラーメン ナムル ・御飯					オムカレー  ツナコーンサラダ アロエヨーグルト					焼き鳥丼 味噌汁 竹輪の磯辺揚げ					回鍋肉丼 味噌汁 クリーミー帆立コロッケ				
	952kcal	31.1	38.7	119.8	3.2	695kcal	19.8	24.4	99.1	2.3	979kcal	31.4	36.7	130.8	4.9	1008kcal	33.9	19.2	174.9	6.7	1059kcal	31.2	39.6	144.5	3.4	1059kcal	31.2	39.6	144.5	3.4	891kcal	37.9	25.5	127.5	5.9
夕食	御飯 豚汁 魚の塩麹焼き 厚揚げのごまマヨ焼					御飯 味噌汁 肉豆腐 菜の花の辛子和え					御飯 コンソメスープ 鶏肉のコーンマヨ焼き チンゲン菜とベーコンのソテー					御飯 中華スープ 豚肉の角煮 キャベツとツナの塩昆布和え					御飯 コンソメスープ チキンソテーBBQソース パンプキンサラダ					御飯 味噌汁 鯖のごま揚げ 蓮根のカレー炒め					御飯 コンソメスープ レモンペッパーチキン ブロッコリーとカリフラワーのマリネ				
	767kcal	39.5	18.7	110.2	2.6	892kcal	31.9	34.5	113.5	3.3	877kcal	29.2	32.9	116.0	2.3	889kcal	26.7	38.2	109.6	3.3	839kcal	28.5	25.0	125.0	3.7	839kcal	28.5	25.0	125.0	3.7	1044kcal	31.0	40.6	138.7	3.5



W E E K L Y M E N U

召し上がれ!

LUNCH	4月29日 (MON)					4月30日 (TUE)																										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																						
朝食	御飯 味噌汁 れんこんのそぼろ炒め 青梗菜とモヤシのごま和え 牛乳 漬物					パン コンソメスープ じゃがいもとベーコンの炒め煮 スパゲティサラダ 牛乳 漬物																										
	772kcal	22.0	16.1	134.8	3.0	772kcal	23.9	31.0	99.4	5.1																						
昼食	ガパオ コンソメスープ スパゲティサラダ					BBQフライドチキン丼 味噌汁 ビーフンの五目炒め																										
	855kcal	33.7	30.0	112.6	4.1	970kcal	32.0	32.0	138.5	5.8																						
夕食	御飯 トマトスープ ミックスフライ サラダ					御飯 コンソメスープ チキンのポテト焼き 白身フライ																										
	1033kcal	23.5	32.9	160.7	3.5	804kcal	32.0	19.0	126.3	4.0																						