



W E E K L Y M E N U



LUNCH						5月1日 (WED)					5月2日 (THU)					5月3日 (FRI)					5月4日 (SAT)					5月5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					
朝食						御飯					御飯					ピザトースト&ミニパン					ピザトースト&ミニパン					ピザトースト&ミニパン				
						味噌汁					味噌汁					ポテトサラダ					スパゲティサラダ					ポテトサラダ				
					魚の照り焼き					水餃子のたっぶり野菜あん					オムレツ					オムレツ					オムレツ					
					金平ごぼう					さつま揚げの金平					牛乳					牛乳					牛乳					
					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					
					漬物					漬物					漬物					漬物					漬物					
					804kcal	25.0	25.0	119.8	3.3	769kcal	21.3	16.5	133.8	4.7	445kcal	16.4	15.8	59.3	2.0	445kcal	16.4	15.8	59.3	2.0	495kcal	17.3	19.8	61.9	2.2	
昼食						ポークカレー					野菜あんかけラーメン					御飯					御飯					御飯				
						ツナコーンサラダ					焼売					鶏の旨辛炒め					BBQフライドチキン					牛カルビ炒め				
					ミニメンチカツ					御飯					揚げだし豆腐					じゃが芋の粒マスタード炒め					焼売					
					マカロニサラダ					マカロニサラダ					マカロニサラダ					マカロニサラダ					切干大根煮					
					886kcal	24.7	30.8	127.5	3.9	886kcal	29.2	15.8	156.8	8.7	794kcal	23.8	25.8	116.7	3.0	794kcal	23.8	25.8	116.7	3.0	1028kcal	29.8	40.8	135.4	3.2	
夕食						御飯					御飯					御飯					御飯					御飯				
						中華スープ					鶏天 おろしポン酢					カニクリームコロッケ					黄金カレイの中華風香味揚げ					ミックスフライ				
					中華盛り合わせ					白菜のおかか和え					アスパラのソテー					チンゲン菜の炒め物					ほうれん草とベーコンのソテー					
					フルーツ白玉					ひじきの煮物					パンプキンサラダ					ひじきの煮物					切干大根煮					
					997kcal	24.3	35.0	146.2	3.0	803kcal	37.3	19.8	118.9	2.8	949kcal	18.9	33.1	143.9	2.7	949kcal	18.9	33.1	143.9	2.7	744kcal	27.7	16.7	120.7	3.4	



W E E K L Y M E N U



LUNCH	5月6日 (MON)					5月7日 (TUE)					5月8日 (WED)					5月9日 (THU)					5月10日 (FRI)					5月11日 (SAT)					5月12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	パン コンソメスープ グリーンサラダ 牛乳 					パン コンソメスープ オムレツ トマトソース ウインナー 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					パン コンソメスープ ウインナーとホウレン草のスクランブル バナナ 牛乳 					御飯 味噌汁 ホッケの塩焼 青菜の辛子和え 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 ミートオムレツ 枝豆とポテトのサラダ 牛乳 				
	355kcal	14.9	12.0	46.9	3.0	646kcal	24.9	20.2	91.2	5.0	658kcal	20.5	11.5	118.1	3.9	652kcal	23.8	18.2	98.3	4.0	655kcal	27.1	10.8	112.4	3.5	655kcal	27.1	10.8	112.4	3.5	711kcal	22.5	17.5	115.9	4.4
昼食	ソースメンチカツ丼 味噌汁 ほうれん草の卵とじ					きつねうどん 小松菜のごま和え 五目炊き込みご飯					エビカツ丼 味噌汁 鶏団子の甘酢あん					焼きそば 牛肉コロッケ 御飯					スタミナ丼 味噌汁 インゲン春雨のごま和え					鶏チリ丼 中華スープ 春雨の中華和え					三色丼 味噌汁 野菜天ぷら				
	810kcal	23.8	19.8	134.2	4.6	825kcal	22.5	12.0	156.8	9.2	927kcal	28.0	28.4	139.9	5.8	1034kcal	27.3	17.3	192.3	5.6	714kcal	30.7	15.4	113.2	3.8	714kcal	30.7	15.4	113.2	3.8	828kcal	33.4	22.4	123.2	4.9
夕食	御飯 コンソメスープ ミックスフライ マカロニのカレー炒め					御飯 味噌汁 ポークソテー & コロッケ ブロッコリーと卵のサラダ					御飯 味噌汁 炭焼き風焼き鳥 高野豆腐の卵とじ					御飯 味噌汁 鶏肉の七味照り焼き 茄子の生姜醤油和え					御飯 味噌汁 鯖のごま揚げ じゃが芋のそぼろ炒め					御飯 清し汁 豚肉の味噌焼 南瓜のそぼろあん					御飯 味噌汁 鶏肉と根菜の甘酢あん ひじきの煮物				
	917kcal	24.4	24.8	149.1	3.7	896kcal	28.5	31.6	124.4	3.9	781kcal	35.7	23.9	105.8	3.4	861kcal	31.7	31.0	113.8	4.2	1005kcal	31.9	41.5	126.0	4.1	1005kcal	31.9	41.5	126.0	4.1	835kcal	32.5	22.4	125.9	4.2



W E E K L Y M E N U



LUNCH	5月13日 (MON)					5月14日 (TUE)					5月15日 (WED)					5月16日 (THU)					5月17日 (FRI)					5月18日 (SAT)					5月19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 チーズスクランブルエッグ & ハム コールスローサラダ 牛乳 					御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ いんげんのごま味噌和え 牛乳 漬物					パン コンソメスープ ウイナーと野菜のソテー スパゲティサラダ 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 切干大根煮 牛乳 ふりかけ					パン トマトスープ キャバツとウイナーの粒マスタードソテー たまごサラダ 牛乳 				
	680kcal	19.6	14.2	118.5	3.2	692kcal	30.3	24.9	86.7	5.2	702kcal	21.0	11.6	128.4	4.4	697kcal	22.4	26.3	92.7	4.9	930kcal	30.7	32.4	128.9	5.0	930kcal	30.7	32.4	128.9	5.0	703kcal	20.5	12.3	127.6	3.6
昼食	鶏肉のひつまぶし風 菜の花のおかか和え 白玉きなこ					かにあんかけ炒飯 中華スープ 焼売					親子丼 味噌汁 竹輪の磯辺揚げ					キムチ炒飯 中華スープ 揚げ餃子					カツカレー シーザーサラダ いちごヨーグルト 					鶏チャーシュー丼 味噌汁 タラモサラダ					牛丼 味噌汁 わさび和え				
	843kcal	34.0	20.9	129.7	3.3	668kcal	21.2	16.3	109.1	5.9	866kcal	37.0	23.0	127.8	4.6	853kcal	20.6	34.2	115.7	4.5	862kcal	20.7	25.5	137.4	4.8	862kcal	20.7	25.5	137.4	4.8	718kcal	31.9	23.3	95.2	5.5
夕食	御飯 味噌汁 白身竜田の野菜あんかけ 切干大根とひじきの煮物					御飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼 スパニッシュオムレツ					御飯 味噌汁 鮭のコーンマヨ焼き 花野菜のハッポンチーノ					御飯 コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ レンソース ポテトサラダ					御飯 中華スープ 台湾風ハッシー唐揚 ニラ玉炒め					御飯 味噌汁 魚のおろしポン酢ソース れんこん金平					御飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮 茄子の田楽				
	783kcal	24.1	18.2	130.7	4.7	956kcal	31.0	41.7	114.2	2.6	713kcal	30.2	18.3	106.9	2.6	910kcal	30.8	32.3	124.0	3.6	900kcal	42.6	28.3	118.7	3.3	900kcal	42.6	28.3	118.7	3.3	652kcal	23.5	5.9	126.2	3.7



WEEKLY MENU



LUNCH	5月20日 (MON)					5月21日 (TUE)					5月22日 (WED)					5月23日 (THU)					5月24日 (FRI)					5月25日 (SAT)					5月26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 コンソメスープ ハッシュドポテト ツナコーンサラダ 牛乳 					御飯 味噌汁 厚揚げの野菜あん 小松菜と油揚げのごま和え 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 さわらの照り焼き 野菜炒め 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ハッパソテー 牛乳 				
	786kcal	29.6	20.4	121.0	3.8	699kcal	20.0	24.9	98.7	4.2	679kcal	21.6	13.4	118.0	3.9	685kcal	23.2	18.8	105.8	4.8	690kcal	24.7	15.3	113.4	3.8	690kcal	24.7	15.3	113.4	3.8	656kcal	20.1	13.3	114.0	2.9
昼食	ヒレカツ丼 味噌汁 オクラのおかか和え					マー油とんこつラーメン 焼売 御飯					豚肉の生姜焼丼 味噌汁 蒸し鶏サラダ					焼きシガポールチキンライス シーザーサラダ 杏仁豆腐					キーマカレー 大根サラダ ヨーグルトあえ 					ダブルカツ丼 味噌汁 シェルマカロニサラダ					ヤンコムチキン丼 味噌汁 水餃子の葱だれ				
	721kcal	22.9	16.7	119.8	4.2	909kcal	28.2	22.3	148.9	6.3	766kcal	36.9	17.6	115.0	3.8	817kcal	29.9	27.5	112.5	3.5	699kcal	23.8	18.2	110.0	0.7	699kcal	23.8	18.2	110.0	0.7	951kcal	23.6	29.5	147.8	3.7
夕食	御飯 コンソメスープ タンドリーチキン 小松菜とコーンのソテー					御飯 コンソメスープ 魚のタルタル焼き グラタンコロッケ					御飯 中華スープ チーズダッカルビ 伴三絲					御飯 味噌汁 月見メンチカツ ハッパチンサラダ					御飯 中華スープ バサのフリッタースイートチリソース 麻婆春雨					御飯 コンソメスープ チキンピザ風焼き フライドポテトとコロッケ					御飯 豚汁 鯖と豆腐の揚げ出し さつま揚げの金平				
	799kcal	28.7	28.1	107.8	3.1	780kcal	29.0	19.7	121.7	2.5	896kcal	29.6	29.4	128.3	4.7	857kcal	19.7	26.4	135.2	3.5	774kcal	21.5	17.8	132.0	3.8	774kcal	21.5	17.8	132.0	3.8	902kcal	30.8	31.7	123.4	2.7



WEEKLY MENU



LUNCH	5月27日 (MON)					5月28日 (TUE)					5月29日 (WED)					5月30日 (THU)					5月31日 (FRI)														
	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 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 じゃがいもとウィンナーの炒め煮 ツナマヨ和え 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					パン コンソメスープ チキンのトマト煮 バナナ 牛乳 					御飯 味噌汁 鯖の蒲焼 納豆 牛乳 漬物														
	635kcal	17.2	10.4	118.2	3.2	688kcal	22.1	23.7	96.6	4.9	761kcal	20.3	14.8	136.7	4.6	673kcal	27.6	16.7	103.1	4.5	921kcal	31.7	25.4	141.4	4.9										
昼食	赤から旨玉ラーメン マカロニサラダ 御飯					ハーフコンとほうれん草のクリームパスタ トマトスープ ミモザサラダ 					焼き鳥丼 味噌汁 肉じゃが					ガパオ 豆腐スープ 杏仁豆腐					カレーライス アスパラハーフコンロケ ぶどうの二色ゼリー 														
	1081kcal	32.9	36.6	155.0	6.7	648kcal	25.3	17.5	97.3	3.2	833kcal	33.2	24.1	120.8	5.1	855kcal	33.7	28.9	115.0	3.5	911kcal	17.0	26.3	151.6	2.8										
夕食	御飯 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ 春雨の中華和え					御飯 中華スープ 鶏肉の唐揚げにセサジース ザーサイの中華和え					御飯 中華スープ 麻婆豆腐 揚げ焼売					御飯 味噌汁 豆腐の子ゲ風煮込み 手作り大学芋					御飯 コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き トマトソース ポテトサラダ														
	926kcal	25.9	24.5	150.5	5.5	834kcal	35.7	22.2	122.9	4.8	880kcal	30.0	29.0	124.8	4.1	870kcal	30.7	23.7	133.5	4.9	874kcal	33.2	26.0	126.8	2.6										