



W E E K L Y M E N U

召し上がれ！

LUNCH	4月28日 (MON)					4月29日 (TUE)					4月30日 (WED)					5月1日 (THU)					5月2日 (FRI)					5月3日 (SAT)					5月4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	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 ベーコンスクランブルエッグ ブロッコリーサラダ 牛乳					・御飯 味噌汁 鯖の蒲焼 納豆 牛乳 漬物					・御飯 味噌汁 鶏肉の旨醤油焼き オクラの磯辺和え 牛乳 漬物					ピザトースト&ミニパン スパゲティサラダ オムレツ 牛乳				
				#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!		749kcal	33.3	26.5	94.3	5.1	906kcal	31.1	29.6	128.8	4.7	502kcal	18.8	19.5	62.8	2.2	564kcal	19.8	24.6	65.9	2.2
昼食																ヤンニョム豚丼 中華スープ 三色ナムル					野菜たっぷりちゃんぽん 揚げ餃子 御飯					・御飯 鶏の旨辛炒め丼 大根とちくわの照り煮					・御飯 BBQフライドチキン丼 小松菜の和えもの				
				#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!		693kcal	25.3	21.5	99.6	3.0	736kcal	23.1	9.7	139.1	5.7	588kcal	19.4	15.7	92.3	4.4	832kcal	31.0	24.6	121.7	4.4
夕食																御飯 わかめスープ あじの唐揚げ長葱ソース チンゲン菜とキノコの中華炒め					御飯 味噌汁 鶏天 おろしポン酢 白菜のおかか和え					御飯 カニクリームコロッケ 小松菜のソテー ブロッコリーサラダ					御飯 鶏肉のハーブマヨネーズ焼 じゃがバター醤油 サラダ				
				#VALUE!					#VALUE!					#VALUE!		661kcal	23.9	15.1	107.4	2.5	807kcal	38.0	19.9	119.0	3.9	857kcal	17.5	26.0	138.3	4.1	954kcal	30.9	24.6	152.3	4.1



W E E K L Y M E N U

召し上がれ！

LUNCH	5月5日 (MON)					5月6日 (TUE)					5月7日 (WED)					5月8日 (THU)					5月9日 (FRI)					5月10日 (SAT)					5月11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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
朝食	ピザトースト&ミニパン ポテトサラダ オムレツ 牛乳					ピザトースト&ミニパン スパゲティサラダ オムレツ 牛乳					・御飯 わかめスープ 豚肉の中華炒め コロッケ 牛乳 漬物					パン コンソメスープ ミートボールのトマト煮 コーンサラダ 牛乳					・御飯 味噌汁 鯖の味噌漬け焼き 納豆 牛乳 漬物					・御飯 味噌汁 鶏つくねの照り焼き 小松菜のお浸し 牛乳 ふりかけ					パン コンソメスープ オムレツ 茄子のミートソース炒め 牛乳				
	502kcal	18.8	19.5	62.8	2.2	564kcal	19.8	24.6	65.9	2.4	822kcal	25.4	20.1	134.9	3.2	731kcal	27.4	23.6	102.3	5.6	721kcal	27.7	27.5	90.7	3.6	902kcal	31.7	23.5	140.9	5.2	721kcal	26.0	24.1	100.0	5.2
昼食	・御飯 豚肉と高菜炒め 焼売					・御飯 かつ煮 じゃが芋の粒マスタード炒め					チキンの和風スパゲティ パン ミモザサラダ					押し麦鶏飯 (けいはん) 白身フライ 小松菜のごま和え					焼きそば 牛肉コロッケ 御飯					鶏チリ丼 わかめスープ 春雨の中華和え					スタミナ丼 味噌汁 インゲン春雨のごま和え				
	669kcal	27.2	18.3	98.9	5.1	805kcal	24.5	29.2	111.1	5.0	627kcal	25.6	17.7	91.3	3.1	577kcal	29.6	10.5	91.0	5.6	902kcal	23.0	20.8	155.7	5.8	757kcal	33.8	22.9	103.9	4.6	587kcal	24.1	24.1	68.4	4.6
夕食	御飯 ペペロンチキン サラダ ほうれん草とベーコンのソテー					御飯 コンソメスープ ハンバーグBBQソース かぼちゃのデリ風ヨーグルトサラダ					御飯 コンソメスープ ハニーマスタードチキン ブロッコリーと卵のサラダ					御飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮 茄子の田楽					御飯 コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ レモンソース ごぼうの胡麻サラダ					御飯 わかめスープ 白身魚のオーロラソース ブロッコリーのチーズ和え					御飯 清し汁 鶏肉の味噌焼 旨だし京風おでん				
	863kcal	23.9	24.8	136.1	4.2	784kcal	23.8	17.1	133.7	4.8	874kcal	35.4	30.8	113.8	4.1	826kcal	31.3	21.6	126.6	4.8	1038kcal	34.8	43.8	126.2	3.7	796kcal	21.3	27.5	115.8	5.1	811kcal	34.6	24.1	113.9	5.1



W E E K L Y M E N U

召し上がれ！

LUNCH	5月12日 (MON)					5月13日 (TUE)					5月14日 (WED)					5月15日 (THU)					5月16日 (FRI)					5月17日 (SAT)					5月18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	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 焼売の野菜あんかけ いんげんのごま和え 牛乳 漬物					・御飯 コンソメスープ ミニハンバーグ マカロニサラダ 牛乳 ふりかけ					・御飯 中華スープ 水餃子 中華和え 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 カリフラワーのカレー炒め 牛乳					・御飯 味噌汁 鶏肉のカレー焼き いんげんのピーナッツ和え 牛乳 漬物					・御飯 わかめスープ サバのバジル焼き ポテト明太マヨ 牛乳 ふりかけ					パン コンソメスープ ミートオムレツ ツナコーンサラダまよあえ 牛乳				
	905kcal	23.4	27.3	141.4	5.7	978kcal	25.2	31.4	148.7	4.8	772kcal	19.9	14.6	140.3	4.7	764kcal	32.9	31.1	88.1	4.6	833kcal	31.7	22.7	125.5	3.1	919kcal	27.1	31.8	131.1	3.0	683kcal	24.5	26.0	87.8	3.0
昼食	かき玉うどん・そば 竹輪の磯辺揚げ わかめご飯					キーマカレー 大根サラダ いちごヨーグルト					ナポリタン パン 海草サラダ					味噌カツ丼 味噌汁 竹輪と大根の煮物					横浜家系醤油ラーメン 揚げ餃子 御飯					ヒレカツ丼 味噌汁 オクラのおかか和え					鶏肉のひつまぶし風 菜の花のおかか和え 白玉きなこ				
	827kcal	21.5	9.2	164.6	9.0	803kcal	23.1	21.7	128.8	1.2	682kcal	21.2	16.9	111.3	4.7	709kcal	23.7	12.8	124.8	6.0	953kcal	27.9	31.1	140.4	6.3	661kcal	21.5	16.6	106.4	4.3	786kcal	35.0	26.0	103.0	4.3
夕食	御飯 中華スープ 豚肉の韓国風生姜焼き 木の葉の韓国のにらみ					御飯 わかめスープ チーズダッカルビ 伴三絲					御飯 中華スープ チキングリルハーブソース ツナと野菜の中華和え					御飯 味噌汁 鮭のコーンマヨ焼き れんこんのピーマン炒め					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 豆腐のチゲ風煮込み キャベツとえびの大葉和え 手作り大学芋					御飯 わかめスープ 白身魚の葱ソースがけ 小松菜とトマトの中華炒め<関西>				
	662kcal	27.6	11.5	112.0	4.4	932kcal	33.7	32.8	125.5	3.9	829kcal	33.1	27.5	112.3	4.7	762kcal	27.9	20.2	117.2	2.7	872kcal	33.5	30.8	115.2	4.2	836kcal	30.9	20.3	132.4	4.1	716kcal	19.6	26.0	100.9	4.1



W E E K L Y M E N U

召し上がれ！

LUNCH	5月19日 (MON)					5月20日 (TUE)					5月21日 (WED)					5月22日 (THU)					5月23日 (FRI)					5月24日 (SAT)					5月25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	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 ミートボール 青梗菜とモヤシのナムル 牛乳 漬物					・御飯 コンソメスープ ポテトとウインナーの粒マスタードソテー ◇メンチカツ 牛乳 ふりかけ					・御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ れんこん金平 牛乳 漬物					パン 野菜カレースープ ほうれん草スクランブルエッグ カリフラワーのソテー 牛乳					・御飯 味噌汁 サバの塩焼 納豆 牛乳 漬物					・御飯 コンソメスープ 鶏肉の照り焼き 白菜とオクラの塩昆布和え 牛乳 ふりかけ					パン コンソメスープ オムレツ デミグラスソース ブロッコリーのソテー 牛乳				
	815kcal	23.3	19.7	136.1	4.1	931kcal	22.1	25.4	153.5	3.6	806kcal	23.0	14.6	145.7	4.4	708kcal	31.1	26.0	87.4	5.6	890kcal	30.6	27.6	129.8	4.0	946kcal	32.6	27.1	142.9	4.3	623kcal	24.5	19.2	88.1	4.3
昼食	かけうどん 白身フライ 五目炊き込みご飯					ガパオ ツナコーンサラダ コーヒーゼリー					ツナのトマトクリームスパゲティ パン シーザーサラダ					焼き鳥丼 味噌汁 肉じゃが					マー油とんこつラーメン 焼売 御飯					エビカツ丼 味噌汁 鶏団子の甘酢あん					ネギ塩ぶた丼 味噌汁 シエルマカロニサラダ				
	903kcal	26.0	14.7	166.7	9.0	744kcal	20.3	20.9	118.7	2.0	722kcal	23.5	25.6	99.4	3.5	782kcal	34.5	26.2	102.1	5.2	832kcal	25.7	22.0	132.8	6.2	875kcal	23.3	33.7	119.6	6.1	610kcal	23.7	19.2	85.6	6.1
夕食	御飯 中華スープ 台湾風スパイシー唐揚 ニラ玉炒め					御飯 わかめスープ 肉団子の甘酢あんかけ 春雨の中華和え					御飯 中華スープ 麻婆豆腐 揚げ焼売					御飯 味噌汁 鶏肉と根菜の甘酢あん 金平ごぼう					御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ フルーツ白玉					御飯 味噌汁 鯖のごま揚げ じゃが芋のそぼろ炒め					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ケ				
	896kcal	42.3	28.3	118.0	2.5	811kcal	18.2	20.5	138.4	5.1	809kcal	25.9	24.5	121.2	3.7	970kcal	32.7	33.8	133.8	4.1	911kcal	25.5	21.6	153.7	5.7	978kcal	29.2	39.5	126.4	3.9	958kcal	33.7	19.2	162.6	3.9



W E E K L Y M E N U

召し上がれ！

LUNCH	5月26日 (MON)					5月27日 (TUE)					5月28日 (WED)					5月29日 (THU)					5月30日 (FRI)					5月31日 (SAT)					6月1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	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 白身フライ 牛乳 漬物					・御飯 味噌汁 鶏肉のバジル焼き かぼちゃのデリ風ヨーグルトサラダ 牛乳 ふりかけ					・御飯 味噌汁 ツナと野菜の中華炒め 春巻 牛乳 漬物					パン コーンスープ トマトスクランブルエッグ カレーコロッケ 牛乳					・御飯 味噌汁 ししゃもフライ ひじきの炒め煮 牛乳 漬物					・御飯 コンソメスープ ハンバーグトマトソース ポテトサラダ 牛乳 ふりかけ									
	881kcal	26.9	20.4	147.5	3.7	888kcal	33.2	24.1	134.6	3.3	894kcal	24.0	26.8	139.2	3.8	836kcal	32.3	30.0	109.2	3.5	812kcal	22.7	19.4	136.7	3.6	865kcal	25.4	21.4	142.7	4.4	0kcal				4.4
昼食	肉ごぼう天うどん じゃがバターコロッケ わかめご飯					ポークカレー 豆腐サラダ マスカットゼリー					ベーコンとほうれん草のクリームパスタ パン 蒸し鶏サラダ					鶏チャーシュー丼 味噌汁 コーンサラダ					熊本ラーメン ミニメンチカツ 御飯					中華丼 わかめスープ 揚げ餃子									
	988kcal	27.9	18.9	176.6	8.4	831kcal	18.3	18.2	148.5	3.6	686kcal	27.6	19.6	99.8	4.8	698kcal	33.0	22.5	90.9	5.0	904kcal	27.9	27.2	136.9	6.4	627kcal	19.1	18.6	95.8	4.5	0kcal				4.5
夕食	御飯 味噌汁 手打ちとんかつ ひじきの煮物					御飯 クリームシチュー ミートコロッケ カリフラワーといんげんのカレー炒め					御飯 コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き トマトソース さつま芋の甘煮					御飯 コンソメスープ 魚のタルタル焼き クリーミー帆立コロッケ					御飯 コンソメスープ タンドリーチキン かぼちゃと卵のサラダ					御飯 コンソメスープ 鶏肉のガーリック醤油焼き スパニッシュオムレツ									
	878kcal	30.0	35.1	110.5	4.0	1056kcal	39.1	35.0	146.2	5.5	942kcal	35.2	24.7	144.7	2.7	817kcal	28.5	25.0	119.5	2.5	890kcal	33.3	32.5	116.1	2.9	777kcal	32.5	23.2	109.6	3.4	0kcal				3.4