

Weekly Menu



| 日曜日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4月3日 (日) | | | | |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------|---|------|---------|-----|
| 朝食 ☀️ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A定食 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B定食 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 ☀️ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A定食 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B定食 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 🌙 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | A タンドリーチキン | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | B 桜海老とジャコの揚げだし豆腐 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | A・B共通メニュー ほうれん草のピーナッツ和え キャベツと玉葱のスープ | | | |
| 栄養価 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | |
| A定食 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 745 | 36.6 | 15.9 | 5.4 |
| B定食 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 718 | 23.1 | 14.8 | 4.7 |

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

Weekly Menu



| 日曜日 | 4月4日 (月) | | | | 4月5日 (火) | | | | 4月6日 (水) 混ぜご飯の日 | | | | 4月7日 (木) | | | | 4月8日 (金) 炊込みご飯の日 | | | | 4月9日 (土) | | | | 4月10日 (日) | | | |
|-----|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|
| 朝食 | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | | | | |
| | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | | | | |
| | A・B共通メニュー ソーセージエッグ マカロニサラダ かぼちゃのそぼろあん | | | | A・B共通メニュー イカカツ スパゲッティサラダ ジャーマンポテト | | | | A・B共通メニュー 鮭の塩焼き ポテトサラダ きんぴらごぼう サラダ | | | | A・B共通メニュー ハムスクランブルエッグ ごぼうサラダ 切干大根の炒め煮 サラダ | | | | A・B共通メニュー 肉入りコロッケ 春雨サラダ ひじき煮 サラダ | | | | A・B共通メニュー だし巻き卵 マカロニサラダ 小松菜とチャーシューの炒め サラダ | | | | A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん スパゲッティサラダ かぼちゃのそぼろあん サラダ | | | |
| | &Vege 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | パラエティ アップ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 996 | 30.2 | 31.6 | 5.4 | 894 | 21.9 | 25.0 | 3.1 | 770 | 26.3 | 15.7 | 2.9 | 971 | 32.2 | 34.5 | 4.2 | 794 | 17.8 | 18.2 | 2.9 | 785 | 20.4 | 22.1 | 3.1 | 866 | 22.4 | 20.6 | 3.9 |
| B定食 | 767 | 26.5 | 39.0 | 6.1 | 665 | 18.2 | 32.4 | 3.8 | 541 | 22.6 | 23.1 | 3.6 | 742 | 28.5 | 41.9 | 4.9 | 565 | 14.1 | 25.6 | 3.6 | 556 | 16.7 | 29.5 | 3.8 | 637 | 18.7 | 28.0 | 4.6 |
| 昼食 | A 豚肉の生姜焼き丼 | | | | 麺の日 札幌味噌ラーメン | | | | A 麻婆豆腐飯 | | | | A ミートソーススパゲティ | | | | A ポークカレー | | | | A きつねうどん | | | | A ジャコ炒飯 | | | |
| | B ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ | | | | B 白身魚の衣揚げ 薬味ソース | | | | B 豚こら玉 | | | | B さばカレーカツ | | | | B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん | | | | B ソーセージのカツ | | | | B 豚肉と蓮根の味噌炒め | | | |
| | A・B共通メニュー フルーツヨーグルト 小松菜と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 焼き餃子 コーンと玉葱のスープ | | | | A・B共通メニュー 青りんごゼリー わかめスープ | | | | A・B共通メニュー シュークリーム コンソメジュリアン | | | | A・B共通メニュー グレープフルーツ 大根とわかめの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー ブルーチェ ミックスベリー 白菜と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー プリン わかめと玉葱の卵スープ | | | |
| | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 692 | 23.1 | 19.5 | 3.1 | 1014 | 31.9 | 27.8 | 13.2 | 707 | 23.0 | 16.6 | 4.8 | 751 | 17.6 | 15.0 | 3.7 | 770 | 17.2 | 17.4 | 4.3 | 729 | 20.0 | 8.0 | 6.8 | 726 | 20.0 | 14.0 | 5.6 |
| B定食 | 888 | 21.5 | 25.1 | 2.8 | 1025 | 28.6 | 34.3 | 5.7 | 892 | 30.6 | 28.3 | 4.4 | 716 | 19.7 | 16.3 | 2.1 | 796 | 25.6 | 22.6 | 4.3 | 782 | 20.3 | 17.6 | 3.5 | 840 | 19.9 | 18.0 | 4.1 |
| 夕食 | ごちそうメニューの日 とんかつ おろしぼん酢 | | | | A 豚ロース味噌焼き | | | | A 鶏の唐揚げ 甘辛だれ | | | | MEGA ポテト付き ハンバーグ デミグラスソース | | | | A 照りマヨチキン | | | | A 回鍋肉 | | | | A ミックスフライ | | | |
| | B つくねと野菜の含め煮 | | | | B 豆腐ハンバーグ 和風ソース | | | | B 鱈と根菜のみぞれ煮 | | | | B 気仙沼カツオカツ | | | | B イカと野菜のフリッター チリソース | | | | B サーモンムニエル アーモンドソース | | | | B ロールキャベツ 野菜トマトソース | | | |
| | A・B共通メニュー キムチ冷奴 わかめと玉葱の味噌汁 | | | | A・B共通メニュー にんじんしりしり ほうれん草と麩の味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 小松菜ともやしの塩昆布和え キャベツと玉葱の味噌汁 | | | | A・B共通メニュー ヨーグルト コーンスープ | | | | A・B共通メニュー ソース焼きそば 玉葱と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー ブロックリーとコーンのマヨソース もやしと人参のスープ | | | | A・B共通メニュー 青じそスパゲッティ 豆腐となめこの味噌汁 | | | |
| | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 896 | 27.5 | 28.6 | 5.6 | 872 | 36.5 | 25.9 | 6.8 | 836 | 32.4 | 23.4 | 5.5 | 903 | 26.6 | 25.6 | 4.6 | 1099 | 40.3 | 43.6 | 4.4 | 835 | 24.1 | 24.9 | 3.8 | 895 | 20.9 | 22.2 | 3.6 |
| B定食 | 713 | 20.6 | 12.7 | 4.1 | 1044 | 30.2 | 34.6 | 6.8 | 657 | 21.4 | 7.4 | 4.7 | 912 | 19.6 | 32.1 | 3.1 | 945 | 22.1 | 23.0 | 3.9 | 842 | 29.5 | 24.2 | 2.4 | 845 | 25.4 | 11.9 | 4.3 |

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

Weekly Menu



| 日曜日 | 4月11日 (月) | | | | 4月12日 (火) | | | | 4月13日 (水) 混ぜご飯の日 | | | | 4月14日 (木) | | | | 4月15日 (金) 炊込みご飯の日 | | | | 4月16日 (土) | | | | 4月17日 (日) | | | |
|-----|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|
| 朝食 | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | | | | |
| | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | | | | |
| | A・B共通メニュー ベーコンエッグ ポテトサラダ きんぴらごぼう | | | | A・B共通メニュー 春巻 ごぼうサラダ ジャーマンポテト | | | | A・B共通メニュー 鯖の塩焼き 春雨サラダ 切干大根の炒め煮 | | | | A・B共通メニュー コーンスクランブル マカロニサラダ ひじき煮 | | | | A・B共通メニュー 野菜コロッケ スパゲッティサラダ 青菜と玉葱の炒め | | | | A・B共通メニュー オムレツ ポテトサラダ かぼちゃのそぼろあん | | | | A・B共通メニュー 肉団子のチリソース ごぼうサラダ ジャーマンポテト | | | |
| | サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | バラエティ アップ サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 853 | 23.4 | 28.5 | 4.8 | 923 | 19.2 | 31.6 | 3.1 | 819 | 22.6 | 22.6 | 2.8 | 834 | 24.1 | 24.2 | 3.1 | 811 | 17.4 | 21.7 | 2.6 | 770 | 20.5 | 14.7 | 3.2 | 924 | 21.6 | 30.3 | 3.8 |
| B定食 | 624 | 19.7 | 35.9 | 5.5 | 694 | 15.5 | 39.0 | 3.8 | 590 | 18.9 | 30.0 | 3.5 | 605 | 20.4 | 31.6 | 3.8 | 582 | 13.7 | 29.1 | 3.3 | 541 | 16.8 | 22.1 | 3.9 | 695 | 17.9 | 37.7 | 4.5 |
| 昼食 | A 鶏肉きんぴら丼 | | | | 麺の日 和風明太子スパゲティ | | | | A タコライス | | | | A 肉ねぎうどん | | | | A とろーり オムライス | | | | A 広東麺 | | | | A スタミナ丼 | | | |
| | B たらのフリット 香味トマトソース | | | | B 厚揚げと挽き肉の中華炒め | | | | B 白身魚のコーンマヨ焼き | | | | B 麻婆春雨 | | | | B かき揚げと野菜の天ぷら | | | | B 野菜炒め | | | | B さばの一口立田揚げ | | | |
| | A・B共通メニュー 杏仁フルーツ ほうれん草と麩の味噌汁 | | | | A・B共通メニュー エクレア キャベツと玉葱のスープ | | | | A・B共通メニュー 洋梨 わかめと玉葱の卵スープ | | | | A・B共通メニュー ちくわ天 小松菜と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー チョコムース風 コンソメジュリアン | | | | A・B共通メニュー シュウマイ わかめスープ | | | | A・B共通メニュー プリン 大根とわかめの味噌汁 | | | |
| | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 794 | 21.4 | 13.1 | 3.6 | 737 | 21.4 | 12.2 | 5.2 | 618 | 16.1 | 13.4 | 2.3 | 858 | 28.8 | 17.7 | 7.0 | 926 | 31.1 | 36.8 | 5.7 | 966 | 35.0 | 21.8 | 8.7 | 800 | 20.8 | 16.8 | 3.7 |
| B定食 | 726 | 19.9 | 12.7 | 2.7 | 826 | 27.4 | 24.3 | 4.2 | 832 | 21.5 | 21.5 | 1.8 | 812 | 19.6 | 17.3 | 5.9 | 930 | 15.2 | 24.6 | 3.6 | 788 | 21.8 | 20.0 | 5.2 | 819 | 30.8 | 22.8 | 4.0 |
| 夕食 | ごちそうメニューの日 とんてき(四日市) | | | | A チキン南蛮 | | | | A セサミチキンソテー | | | | MEGA ポテト付き 照焼きハンバーグ | | | | A 青椒肉絲 | | | | A ビックメンチカツ | | | | A 肉じゃが | | | |
| | B 海老と玉子の中華炒め | | | | B 水餃子の五目あん | | | | B レバニラ炒め | | | | B アジフライ ラビゴットソース | | | | B 鯖の味噌煮 | | | | B 豚しゃぶ胡麻風味 | | | | B カニとホタテのクリームコロッケ | | | |
| | A・B共通メニュー 冷奴 大根と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 小松菜のお浸し にらと卵のスープ | | | | A・B共通メニュー 大学芋 豆腐とわかめの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー ヨーグルト コーンと玉葱のスープ | | | | A・B共通メニュー 大根ときゅうりのキムチ和え 春雨スープ | | | | A・B共通メニュー パンサンスー(中華和え物) 小松菜と豆腐の味噌汁 | | | | A・B共通メニュー ほうれん草のごま和え 白菜と油揚げの味噌汁 | | | |
| | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 902 | 33.0 | 27.7 | 5.0 | 1028 | 37.9 | 41.4 | 3.9 | 1031 | 31.1 | 37.8 | 3.1 | 817 | 25.4 | 22.2 | 5.4 | 770 | 23.3 | 16.6 | 5.5 | 1047 | 23.0 | 42.5 | 4.0 | 776 | 18.4 | 17.6 | 4.4 |
| B定食 | 869 | 31.8 | 25.1 | 5.3 | 742 | 19.9 | 13.0 | 4.0 | 886 | 27.2 | 16.2 | 4.8 | 867 | 28.4 | 24.6 | 4.5 | 812 | 24.3 | 24.5 | 3.8 | 882 | 30.3 | 29.2 | 3.1 | 868 | 16.4 | 28.1 | 3.7 |

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

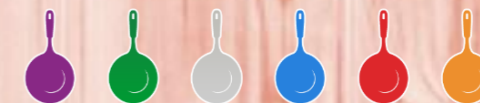
Weekly Menu



| 日曜日 | 4月18日 (月) | | | | 4月19日 (火) | | | | 4月20日 (水) 混ぜご飯の日 | | | | 4月21日 (木) | | | | 4月22日 (金) 炊込みご飯の日 | | | | 4月23日 (土) | | | | 4月24日 (日) | | | |
|-----|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|
| 朝食 | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | | | | |
| | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | | | | |
| | A・B共通メニュー ソーセージエッグ 春雨サラダ きんぴらごぼう | | | | A・B共通メニュー イカカツ マカロニサラダ 切干大根の炒め煮 | | | | A・B共通メニュー 鮭の塩焼き スパゲッティサラダ ひじき煮 サラダ | | | | A・B共通メニュー ハムスクランブルエッグ ポテトサラダ ブロッコリーのゴマ和え サラダ | | | | A・B共通メニュー 肉入りコロッケ ごぼうサラダ かぼちゃのそぼろあん サラダ | | | | A・B共通メニュー だし巻き卵 春雨サラダ ジャーマンポテト サラダ | | | | A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん マカロニサラダ きんぴらごぼう サラダ | | | |
| | &Vege 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | パラエティ アップ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 915 | 27.3 | 28.8 | 5.0 | 839 | 22.1 | 20.3 | 3.1 | 750 | 26.6 | 15.7 | 2.7 | 930 | 32.9 | 29.3 | 4.1 | 850 | 19.4 | 20.2 | 3.1 | 816 | 19.4 | 21.4 | 3.1 | 834 | 21.0 | 21.6 | 3.7 |
| B定食 | 686 | 23.6 | 36.2 | 5.7 | 610 | 18.4 | 27.7 | 3.8 | 521 | 22.9 | 23.1 | 3.4 | 701 | 29.2 | 36.7 | 4.8 | 621 | 15.7 | 27.6 | 3.8 | 587 | 15.7 | 28.8 | 3.8 | 605 | 17.3 | 29.0 | 4.4 |
| 昼食 | A 葱チャーシュー炒飯 | | | | 麺の日 カルボナーラ | | | | A 牛丼(温玉付き) | | | | A とんこつ野菜ラーメン | | | | A イカ天丼 | | | | A かき玉うどん | | | | A 豚キムチ丼 | | | |
| | B 鯖の香り揚げ梅肉ソース | | | | B 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め | | | | B スパニッシュオムレツ | | | | B サーモンの照り焼き | | | | B チャプチェ | | | | B 豚焼肉ともやしのねぎソース | | | | B 白身魚のフリット ジンジャーソース | | | |
| | A・B共通メニュー フルーチェ ミックスオレンジ にらと卵のスープ | | | | A・B共通メニュー ロールケーキ コンソメジュリアン | | | | A・B共通メニュー いちごゼリー 大根と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 揚げ餃子 ほうれん草と玉葱のスープ | | | | A・B共通メニュー コーヒーゼリー 豆腐となめこの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー バナナ 玉葱と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー プリン キャベツとわかめの味噌汁 | | | |
| | &Vege 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 665 | 16.5 | 18.4 | 4.9 | 930 | 23.6 | 33.0 | 4.4 | 884 | 22.8 | 31.9 | 3.2 | 972 | 32.6 | 22.4 | 11.1 | 814 | 19.1 | 14.0 | 3.4 | 730 | 18.5 | 5.1 | 7.2 | 703 | 21.5 | 17.0 | 5.2 |
| B定食 | 861 | 23.9 | 29.9 | 3.4 | 738 | 21.6 | 17.4 | 3.3 | 829 | 24.4 | 19.6 | 3.3 | 779 | 31.0 | 15.2 | 3.7 | 989 | 18.6 | 21.1 | 5.2 | 760 | 25.6 | 15.5 | 4.1 | 761 | 20.0 | 14.4 | 3.7 |
| 夕食 | ごちそうメニューの日 ヒレカツ | | | | A バジルチキンソテー | | | | A 【たいめいけん】ポテトコロッケ | | | | MEGA ポテト付き カレーバイキング | | | | A 和風おろしハンバーグ | | | | A カニクリームコロッケ トマトソース | | | | A 照り煮チキン | | | |
| | B 麻婆茄子 | | | | B 揚げ豆腐の肉味噌あんかけ | | | | B かに玉 | | | | B 肉野菜団子の煮込み | | | | B 豚肉野菜巻きフライ | | | | B 鯖の生姜煮 | | | | B 鮭フライ タルタルソース | | | |
| | A・B共通メニュー ザーサイ冷奴 豚汁 | | | | A・B共通メニュー ツナキャベツ 春雨スープ | | | | A・B共通メニュー 焼きうどん(醤油味) キャベツと玉葱のスープ | | | | A・B共通メニュー ヨーグルト 大根とわかめの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー インゲンの胡麻和え 白菜と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 粉ふき芋 もやしと人参のスープ | | | | A・B共通メニュー ほうれん草のおかか和え コーンと玉葱のスープ | | | |
| | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 874 | 32.1 | 24.1 | 2.6 | 982 | 44.7 | 35.5 | 3.2 | 1008 | 17.8 | 34.9 | 3.1 | 1268 | 24.5 | 23.8 | 4.7 | 843 | 27.7 | 19.9 | 7.3 | 1003 | 18.2 | 34.4 | 2.8 | 739 | 30.0 | 18.1 | 3.3 |
| B定食 | 871 | 22.4 | 29.1 | 5.6 | 923 | 35.4 | 28.0 | 4.4 | 849 | 17.1 | 21.7 | 4.3 | 694 | 16.7 | 10.5 | 5.1 | 735 | 17.5 | 18.1 | 2.9 | 848 | 24.1 | 25.3 | 2.7 | 840 | 19.5 | 28.6 | 3.1 |

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

Weekly Menu



| 日曜日 | 4月25日 (月) | | | | 4月26日 (火) | | | | 4月27日 (水) 混ぜご飯の日 | | | | 4月28日 (木) | | | | 4月29日 (金) 炊込みご飯の日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | A・B共通メニュー ベーコンエッグ スパゲッティ・サラダ 切干大根の炒め煮 | | | | A・B共通メニュー 春巻 卵入りポテトサラダ ひじき煮 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ | | | | A・B共通メニュー 鯖の塩焼き ごぼうサラダ かぼちゃのそぼろあん サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ | | | | A・B共通メニュー コーンスクランブル 春雨サラダ 小松菜とチャーシューの炒め サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ | | | | A・B共通メニュー 野菜コロッケ マカロニサラダ ジャーマンポテト サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | &Vege サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | &Vege サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | &Vege サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | &Vege サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | &Vege サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A定食 | 883 | 24.5 | 30.2 | 4.9 | 876 | 21.0 | 28.7 | 3.0 | 857 | 24.0 | 24.3 | 3.0 | 826 | 23.3 | 24.4 | 3.0 | 914 | 19.0 | 27.5 | 3.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B定食 | 654 | 20.8 | 37.6 | 5.6 | 647 | 17.3 | 36.1 | 3.7 | 628 | 20.3 | 31.7 | 3.7 | 597 | 19.6 | 31.8 | 3.7 | 685 | 15.3 | 34.9 | 3.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | A ハヤシライス | | | | 麺の日 ミートソーススパゲティ | | | | A 豚塩カルピ丼 | | | | A けんちんうどん | | | | A チキンソースかつ丼 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | B 鱈と根菜のみぞれ煮 | | | | B 卵と野菜のピーマン炒め | | | | B 白身魚のベジマヨ焼き | | | | B ハムカツ | | | | B 茹で豚と野菜の青じそ風味 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | A・B共通メニュー フルーツヨーグルト ほうれん草と玉葱のスープ | | | | A・B共通メニュー ワッフル コーンスープ | | | | A・B共通メニュー フルーツ寒天 わかめと玉葱の味噌汁 | | | | A・B共通メニュー いなり 小松菜と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 青りんごゼリー 豆腐とわかめの味噌汁 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | &Vege フルーツヨーグルト ほうれん草と玉葱のスープ | | | | &Vege ワッフル コーンスープ | | | | &Vege フルーツ寒天 わかめと玉葱の味噌汁 | | | | &Vege いなり 小松菜と油揚げの味噌汁 | | | | &Vege 青りんごゼリー 豆腐とわかめの味噌汁 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A定食 | 792 | 16.7 | 19.1 | 4.9 | 802 | 18.0 | 15.6 | 3.8 | 743 | 19.8 | 22.7 | 4.2 | 896 | 24.2 | 14.4 | 6.5 | 806 | 19.4 | 14.9 | 4.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B定食 | 681 | 20.8 | 8.3 | 3.7 | 903 | 23.9 | 27.3 | 3.8 | 798 | 20.9 | 20.6 | 2.4 | 980 | 23.3 | 23.2 | 6.1 | 773 | 26.7 | 14.5 | 4.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | ごちそうメニューの日 かつ煮 | | | | A ポークソテー 和風ソース | | | | A 油淋鶏 | | | | MEGA ポテト付き アンガスビーフハンバーグの煮込み チーズ焼き | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | B 八宝菜 | | | | B 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ | | | | B いか団子の中華五目あん | | | | B 海老と玉子の中華炒め | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | A・B共通メニュー 冷奴 大根と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー キャベツの香味あえ もやしとわかめの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー アジア風ホクホクポテト にらと卵のスープ | | | | A・B共通メニュー ヨーグルト コーンと玉葱のスープ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | &Vege 冷奴 大根と油揚げの味噌汁 | | | | &Vege キャベツの香味あえ もやしとわかめの味噌汁 | | | | &Vege アジア風ホクホクポテト にらと卵のスープ | | | | &Vege ヨーグルト コーンと玉葱のスープ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A定食 | 998 | 32.9 | 30.9 | 5.3 | 1007 | 29.2 | 36.7 | 3.2 | 865 | 30.3 | 25.2 | 5.0 | 1002 | 42.6 | 32.1 | 3.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B定食 | 720 | 25.3 | 14.2 | 3.9 | 859 | 26.9 | 26.0 | 4.5 | 816 | 17.9 | 21.6 | 4.7 | 861 | 28.1 | 25.3 | 5.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。