



# Weekly Menu



| 日曜日 | 5月9日 (月)  |         |      |         | 5月10日 (火)                                       |         |      |         | 5月11日 (水) <b>混ぜご飯の日</b>                   |         |      |         | 5月12日 (木)                                     |         |      |         | 5月13日 (金) <b>炊込みご飯の日</b>                      |         |      |         | 5月14日 (土)                                    |         |      |         | 5月15日 (日)                                   |         |      |         |
|-----|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|
| 朝食  | A<br>ご飯・汁物                                      |         |      |         | A<br>ご飯・汁物                                      |         |      |         | A<br>ご飯・汁物                                |         |      |         | A<br>ご飯・汁物                                    |         |      |         | A<br>ご飯・汁物                                    |         |      |         | A<br>ご飯・汁物                                   |         |      |         |   |         |      |         |
|     | B<br>パン・ジャム・マーガリン                               |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                               |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                         |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                             |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                             |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                            |         |      |         |   |         |      |         |
|     | A・B共通メニュー<br>ソーセージエッグ<br>スパゲッティ・サラダ<br>切干大根の炒め煮 |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ピーマン肉詰めフライ<br>卵入りポテトサラダ<br>きんぴらごぼう |         |      |         | A・B共通メニュー<br>からふとマスの塩焼き<br>ごぼうサラダ<br>ひじき煮 |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ハムスクランブルエッグ<br>春雨サラダ<br>白菜の塩昆布和え |         |      |         | A・B共通メニュー<br>肉入りコロッケ<br>マカロニサラダ<br>かぼちゃのそぼろあん |         |      |         | A・B共通メニュー<br>だし巻き卵<br>スパゲッティ・サラダ<br>ジャーマンポテト |         |      |         | A・B共通メニュー<br>鶏肉団子の甘酢あん<br>ポテトサラダ<br>きんぴらごぼう |         |      |         |
|     | サラダバー<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁                   |         |      |         | バラエティ<br>アップ<br>サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁     |         |      |         | サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁               |         |      |         | サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁                   |         |      |         | サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁                   |         |      |         | サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>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 | 953   | 28.9    | 32.0 | 5.1     | 873   | 23.2    | 25.1 | 3.1     | 757                                       | 26.3    | 17.1 | 2.7     | 898   | 31.0    | 27.8 | 4.3     | 859   | 19.6    | 20.4 | 3.2     | 833  | 20.1    | 23.8 | 3.1     | 841   | 21.0    | 21.4 | 3.9     |
| B定食 | 724   | 25.2    | 39.4 | 5.8     | 644   | 19.5    | 32.5 | 3.8     | 528                                       | 22.6    | 24.5 | 3.4     | 669   | 27.3    | 35.2 | 5.0     | 630   | 15.9    | 27.8 | 3.9     | 604  | 16.4    | 31.2 | 3.8     | 612   | 17.3    | 28.8 | 4.6     |
| 昼食  | A<br>肉ごぼう丼                                      |         |      |         | <b>麺の日</b><br>塩ラーメン                             |         |      |         | A<br>ハヤシライス                               |         |      |         | A<br>ミートソーススパゲティ                              |         |      |         | A<br>親子丼                                      |         |      |         | A<br>きつねうどん                                  |         |      |         | A<br>叉焼炒飯                                   |         |      |         |
|     | B<br>さば南蛮                                       |         |      |         | B<br>茹で豚とブロッコリーのねぎソース                           |         |      |         | B<br>白身魚の細切り野菜甘酢あんかけ                      |         |      |         | B<br>豚肉とインゲンの炒め                               |         |      |         | B<br>白身魚とサーモンのフライトマトソース                       |         |      |         | B<br>焼売の野菜あんかけ                               |         |      |         | B<br>ソーセージのカツ                               |         |      |         |
|     | A・B共通メニュー<br>杏仁フルーツ<br>大根とわかめの味噌汁               |         |      |         | A・B共通メニュー<br>焼き餃子<br>コーンと玉葱のスープ                 |         |      |         | A・B共通メニュー<br>いちごゼリー<br>キャベツと大根の味噌汁        |         |      |         | A・B共通メニュー<br>シュークリーム<br>コーンスープ                |         |      |         | A・B共通メニュー<br>洋梨<br>白菜と油揚げの味噌汁                 |         |      |         | A・B共通メニュー<br>竹輪天ぷら<br>ほうれん草と麩の味噌汁            |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ヨーグルト<br>にらと卵のスープ              |         |      |         |
|     | 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 | 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 | 768   | 20.6    | 12.6 | 4.8     | 914   | 26.9    | 23.4 | 9.7     | 809                                       | 15.9    | 17.8 | 5.0     | 827   | 17.9    | 15.5 | 3.8     | 741   | 28.5    | 17.9 | 4.8     | 772  | 20.5    | 10.2 | 7.2     | 672   | 16.8    | 18.8 | 4.2     |
| B定食 | 1132  | 28.0    | 50.7 | 4.0     | 882   | 26.1    | 29.0 | 3.4     | 770                                       | 21.4    | 10.1 | 3.7     | 741   | 16.0    | 14.2 | 3.5     | 1003  | 25.5    | 35.9 | 4.9     | 888  | 26.6    | 18.5 | 6.6     | 807   | 19.0    | 19.0 | 2.7     |
| 夕食  | <b>ごちそうメニューの日</b><br>黒毛和牛メンチカツ おろしソース           |         |      |         | A<br>豚ロース味噌焼き                                   |         |      |         | A<br>鶏の唐揚げ ジャガバター風味                       |         |      |         | <b>MEGA</b><br>ポテト付き<br>ハンバーグ ジンジャーソース        |         |      |         | A<br>タンドリーチキン                                 |         |      |         | A<br>豚キムチ炒め                                  |         |      |         | A<br>ミックスフライ                                |         |      |         |
|     | B<br>塩豚と根菜のポトフ                                  |         |      |         | B<br>カニとホタテのクリームコロッケ                            |         |      |         | B<br>青菜と豚肉の香り炒め                           |         |      |         | B<br>たらと野菜のコチジャンソースかけ                         |         |      |         | B<br>肉団子と春雨のスープ煮                              |         |      |         | B<br>揚げ出し豆腐の肉野菜あん                            |         |      |         | B<br>ゆで豚のピーナッツソースかけ                         |         |      |         |
|     | A・B共通メニュー<br>冷奴<br>キャベツと油揚げの味噌汁                 |         |      |         | A・B共通メニュー<br>パンサンスー(中華和え物)<br>豆腐とわかめの味噌汁        |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ほうれん草のごま和え<br>わかめと玉葱の卵スープ    |         |      |         | A・B共通メニュー<br>プリン<br>小松菜と豆腐の味噌汁                |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ブロッコリーとコーンのマヨソース<br>キャベツと玉葱のスープ  |         |      |         | A・B共通メニュー<br>キャベツと胡瓜の塩昆布和え<br>大根と油揚げの味噌汁     |         |      |         | A・B共通メニュー<br>小松菜のお浸し<br>わかめと玉葱の味噌汁          |         |      |         |
|     | 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 | 熱量 kcal                                     | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 1174  | 24.6    | 55.5 | 4.5     | 895   | 31.2    | 27.8 | 6.2     | 975                                       | 31.4    | 34.3 | 3.0     | 902   | 26.9    | 22.3 | 5.3     | 767   | 35.0    | 19.4 | 4.7     | 744  | 25.0    | 19.8 | 4.0     | 767   | 16.8    | 19.1 | 3.2     |
| B定食 | 778   | 27.8    | 20.2 | 3.2     | 943   | 16.3    | 32.1 | 4.2     | 644                                       | 17.0    | 12.4 | 2.7     | 701   | 19.9    | 12.5 | 3.0     | 837   | 19.2    | 25.7 | 5.2     | 816  | 27.3    | 23.8 | 4.9     | 736   | 29.7    | 19.2 | 3.0     |

\*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 | 5月16日 (月)                                  |         |      |         | 5月17日 (火)                                   |         |      |         | 5月18日 (水) <b>混ぜご飯の日</b>                   |         |      |         | 5月19日 (木)                                   |         |      |         | 5月20日 (金) <b>炊込みご飯の日</b>                          |         |      |         | 5月21日 (土)                               |         |      |         | 5月22日 (日)                                  |         |      |         |         |         |      |
|-----|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---------|---------|------|
| 朝食  | A<br>ご飯・汁物                                 |         |      |         | A<br>ご飯・汁物                                  |         |      |         | A<br>ご飯・汁物                                |         |      |         | A<br>ご飯・汁物                                  |         |      |         | A<br>ご飯・汁物  |         |      |         | A<br>ご飯・汁物                              |         |      |         |  |         |      |         |         |         |      |
|     | B<br>パン・ジャム・マーガリン                          |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                           |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                         |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                           |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                                 |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン                       |         |      |         |  |         |      |         |         |         |      |
|     | A・B共通メニュー<br>ベーコンエッグ<br>ごぼうサラダ<br>ジャーマンポテト |         |      |         | A・B共通メニュー<br>春巻<br>マカロニサラダ<br>切干大根の炒め煮      |         |      |         | A・B共通メニュー<br>鯖の塩焼き<br>春雨サラダ<br>かぼちゃのそぼろあん |         |      |         | A・B共通メニュー<br>コーンスクランブル<br>スパゲッティサラダ<br>ひじき煮 |         |      |         | A・B共通メニュー<br>野菜コロッケ<br>卵入りポテトサラダ<br>小松菜とチャーシューの炒め |         |      |         | A・B共通メニュー<br>オムレツ<br>ごぼうサラダ<br>ジャーマンポテト |         |      |         | A・B共通メニュー<br>肉団子のチリソース<br>春雨サラダ<br>きんぴらごぼう |         |      |         |         |         |      |
|     | サラダバー<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁              |         |      |         | バラエティ<br>アップ<br>サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁 |         |      |         | サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁               |         |      |         | サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁                 |         |      |         | サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁                       |         |      |         | サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>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 | 948  | 24.5    | 36.0 | 5.0     | 874   | 19.6    | 26.5 | 3.1     | 846                                       | 23.5    | 21.5 | 3.0     | 818   | 23.7    | 23.5 | 3.0     | 851   | 19.8    | 27.4 | 2.8     | 817                                     | 19.8    | 22.5 | 3.1     | 819  | 20.3    | 19.7 | 3.5     |         |         |      |
| B定食 | 719  | 20.8    | 43.4 | 5.7     | 645   | 15.9    | 33.9 | 3.8     | 617                                       | 19.8    | 28.9 | 3.7     | 589   | 20.0    | 30.9 | 3.7     | 622   | 16.1    | 34.8 | 3.5     | 588                                     | 16.1    | 29.9 | 3.8     | 590  | 16.6    | 27.1 | 4.2     |         |         |      |
| 昼食  | A<br>チキンソースかつ丼                             |         |      |         | <b>麺の日</b><br>カルボナーラ                        |         |      |         | A<br>牛すき焼き丼                               |         |      |         | A<br>豚汁うどん                                  |         |      |         | A<br>麻婆豆腐飯  |         |      |         | A<br>醤油ラーメン                             |         |      |         | A<br>スタミナ丼                                 |         |      |         |         |         |      |
|     | B<br>豚肉と小松菜のオイスターソース炒め                     |         |      |         | B<br>白身魚のコーンマヨ焼き                            |         |      |         | B<br>卵と野菜のビーフン炒め                          |         |      |         | B<br>さばカレーカツ                                |         |      |         | B<br>たらりのフリット 香味トマトソース                            |         |      |         | B<br>豚肉と蓮根の味噌炒め                         |         |      |         | B<br>白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て                        |         |      |         |         |         |      |
|     | A・B共通メニュー<br>黒糖ゼリー<br>豆腐となめこの味噌汁           |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ロールケーキ<br>コンソメジュリアン            |         |      |         | A・B共通メニュー<br>フルーツヨーグルト<br>大根とわかめの味噌汁      |         |      |         | A・B共通メニュー<br>いなり<br>玉葱と油揚げの味噌汁              |         |      |         | A・B共通メニュー<br>パイン寒天ゼリー<br>にらと卵のスープ                 |         |      |         | A・B共通メニュー<br>シュウマイ<br>キャベツと玉葱のスープ       |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ヨーグルト<br>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 | 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 |
| A定食 | 717  | 18.2    | 14.8 | 4.3     | 958   | 23.4    | 33.1 | 4.4     | 751                                       | 24.2    | 22.1 | 4.4     | 877   | 24.0    | 13.0 | 6.7     | 722   | 23.4    | 16.9 | 4.6     | 908                                     | 33.7    | 16.7 | 10.1    | 810  | 21.8    | 17.5 | 3.7     |         |         |      |
| B定食 | 796  | 23.5    | 18.5 | 3.5     | 735   | 18.8    | 11.7 | 3.9     | 905                                       | 26.1    | 28.5 | 3.9     | 860   | 24.0    | 20.1 | 2.9     | 736   | 18.8    | 12.9 | 2.0     | 933                                     | 28.3    | 20.9 | 5.7     | 650  | 19.2    | 8.7  | 3.8     |         |         |      |
| 夕食  | <b>ごちそうメニューの日</b><br>とんてき(四日市)             |         |      |         | A<br>グリルチキン カレー風味                           |         |      |         | A<br>とんかつ                                 |         |      |         | <b>MEGA</b> <b>ポテト付き</b><br>ハンバーグ デミグラスソース  |         |      |         | A<br>バジルチキンソテー                                    |         |      |         | A<br>肉じゃが                               |         |      |         | A<br>ポークデミシチュー                             |         |      |         |         |         |      |
|     | B<br>茄子のはさみ揚げとササミしそ巻きフライ                   |         |      |         | B<br>焼き豆腐のにら玉                               |         |      |         | B<br>鯖の生姜煮                                |         |      |         | B<br>アジフライ ラビゴットソース                         |         |      |         | B<br>ハムカツとコーンポタージュフライ                             |         |      |         | B<br>揚げ豆腐の青椒肉絲がけ                        |         |      |         | B<br>さばの一口立田揚げ                             |         |      |         |         |         |      |
|     | A・B共通メニュー<br>冷奴<br>わかめと玉葱の卵スープ             |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ツナキャベツ<br>春雨スープ                |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ブロッコリーのおかか和え<br>白菜と油揚げの味噌汁   |         |      |         | A・B共通メニュー<br>プリン<br>コーンスープ                  |         |      |         | A・B共通メニュー<br>インゲンの胡麻和え<br>ほうれん草と麩の味噌汁             |         |      |         | A・B共通メニュー<br>キャベツのピーナッツ和え<br>大根と油揚げの味噌汁 |         |      |         | A・B共通メニュー<br>アジアン風ホクホクポテト<br>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 | 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 |
| A定食 | 893  | 31.9    | 27.3 | 4.4     | 756   | 27.4    | 21.5 | 2.1     | 862                                       | 25.3    | 27.5 | 3.2     | 937   | 25.3    | 26.1 | 4.4     | 923   | 35.7    | 31.6 | 3.7     | 770                                     | 17.7    | 17.3 | 4.3     | 796  | 23.1    | 16.8 | 5.1     |         |         |      |
| B定食 | 879  | 26.9    | 24.7 | 2.2     | 743   | 20.4    | 20.3 | 2.6     | 812                                       | 27.0    | 25.3 | 3.4     | 936   | 27.9    | 26.7 | 4.3     | 1088  | 21.3    | 46.8 | 4.9     | 877                                     | 27.6    | 27.4 | 4.5     | 803  | 30.3    | 22.0 | 4.6     |         |         |      |

\*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 | 5月23日 (月)  |         |      |         | 5月24日 (火)  |         |      |         | 5月25日 (水) <b>混ぜご飯の日</b>  |         |      |         | 5月26日 (木)   |         |      |         | 5月27日 (金) <b>炊込みご飯の日</b>  |         |      |         | 5月28日 (土)  |         |      |         | 5月29日 (日)  |         |      |         |
|-----|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|
| 朝食  | A<br>ご飯・汁物   |         |      |         | A<br>ご飯・汁物   |         |      |         | A<br>ご飯・汁物   |         |      |         | A<br>ご飯・汁物  |         |      |         | A<br>ご飯・汁物  |         |      |         | A<br>ご飯・汁物   |         |      |         |  |         |      |         |
|     | B<br>パン・ジャム・マーガリン  |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン  |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン  |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン   |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン   |         |      |         | B<br>パン・ジャム・マーガリン  |         |      |         |  |         |      |         |
|     | A・B共通メニュー<br>ソーセージエッグ<br>マカロニサラダ<br>ひじき煮<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁 |         |      |         | A・B共通メニュー<br>いかフライ<br>スパゲッティサラダ<br>ハム野菜炒め<br>サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁 |         |      |         | A・B共通メニュー<br>からふとマスの塩焼き<br>ポテトサラダ<br>かぼちゃのそぼろあん<br>サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁 |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ハムスクランブルエッグ<br>ごぼうサラダ<br>ジャーマンポテト<br>サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁 |         |      |         | A・B共通メニュー<br>肉入りコロッケ<br>春雨サラダ<br>きんぴらごぼう<br>サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁 |         |      |         | A・B共通メニュー<br>だし巻き卵<br>マカロニサラダ<br>切干大根の炒め煮<br>サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁 |         |      |         | A・B共通メニュー<br>鶏肉団子の甘酢あん<br>スパゲッティサラダ<br>ひじき煮<br>サラダ<br>牛乳<br>納豆・ふりかけ<br>味噌汁 |         |      |         |
|     | &Vege<br>サラダバー<br>バラエティアップ                                 |         |      |         |  |         |      |         |  |         |      |         |   |         |      |         |   |         |      |         |  |         |      |         |  |         |      |         |
| 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 | 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 | 951  | 29.1    | 32.4 | 5.2     | 813  | 22.5    | 20.9 | 3.3     | 799  | 27.4    | 15.0 | 2.9     | 1008  | 32.1    | 36.9 | 3.9     | 772   | 16.3    | 17.5 | 2.8     | 778  | 20.3    | 19.1 | 3.1     | 821  | 21.3    | 21.4 | 3.7     |
| B定食 | 722  | 25.4    | 39.8 | 5.9     | 584  | 18.8    | 28.3 | 4.0     | 570  | 23.7    | 22.4 | 3.6     | 779   | 28.4    | 44.3 | 4.6     | 543   | 12.6    | 24.9 | 3.5     | 549  | 16.6    | 26.5 | 3.8     | 592  | 17.6    | 28.8 | 4.4     |
| 昼食  | A<br>豚塩カルビ丼  |         |      |         | <b>麺の日</b><br>けんちんうどん  |         |      |         | A<br>ポークカレー  |         |      |         | A<br>とんこつラーメン   |         |      |         | A<br>とろーり オムライス   |         |      |         | A<br>わかめうどん  |         |      |         | A<br>ジャコ炒飯   |         |      |         |
|     | B<br>ハム卵ロールと野菜コロッケ   |         |      |         | B<br>豆腐のオープン焼き 洋野菜ラグーソース   |         |      |         | B<br>白身魚のベジマヨ焼き  |         |      |         | B<br>茄子と豚肉のピリ辛炒め  |         |      |         | B<br>つくねと野菜の含め煮   |         |      |         | B<br>棒餃子   |         |      |         | B<br>蒸し鶏のおろし山葵だれ   |         |      |         |
|     | A・B共通メニュー<br>黄桃缶<br>白菜と油揚げの味噌汁                             |         |      |         | A・B共通メニュー<br>フルーチェ<br>コーンと玉葱のスープ   |         |      |         | A・B共通メニュー<br>グレープフルーツゼリー<br>小松菜と豆腐の味噌汁   |         |      |         | A・B共通メニュー<br>揚げ餃子<br>わかめと玉葱の卵スープ  |         |      |         | A・B共通メニュー<br>チョコムース風<br>キャベツと玉葱のスープ                                     |         |      |         | A・B共通メニュー<br>さつま芋天<br>大根と油揚げの味噌汁   |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ヨーグルト<br>わかめスープ   |         |      |         |
|     |  |         |      |         |  |         |      |         |  |         |      |         |   |         |      |         |   |         |      |         |  |         |      |         |  |         |      |         |
| 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 | 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 | 707  | 20.4    | 24.2 | 4.2     | 784  | 20.4    | 11.1 | 5.9     | 826  | 17.9    | 18.1 | 4.2     | 997   | 32.2    | 27.5 | 10.4    | 925   | 23.8    | 39.1 | 5.9     | 697  | 16.3    | 6.6  | 6.4     | 650  | 19.3    | 10.9 | 5.6     |
| B定食 | 920  | 18.6    | 30.6 | 3.0     | 763  | 26.7    | 17.4 | 3.6     | 683  | 19.7    | 10.5 | 3.1     | 895   | 25.0    | 30.9 | 3.1     | 789   | 18.2    | 15.6 | 3.6     | 991  | 26.2    | 32.7 | 5.7     | 678  | 30.9    | 8.2  | 3.1     |
| 夕食  | <b>ごちそうメニューの日</b><br>かつ煮                                   |         |      |         | A<br>ポークソテーBBQソース  |         |      |         | A<br>鶏肉の洋風唐揚げ  |         |      |         | <b>MEGA</b><br>ポテト付き<br>和風おろしハンバーグ  |         |      |         | A<br>きゃべつメンチカツ  |         |      |         | A<br>回鍋肉   |         |      |         | A<br>豚バラと豆腐のトマト旨煮  |         |      |         |
|     | B<br>蒸し鶏とやわらか大根のきのこあんかけ                                    |         |      |         | B<br>鯖の味噌煮   |         |      |         | B<br>茹で豚と野菜の青じそ風味  |         |      |         | B<br>揚げ豆腐と蒸し野菜の黒酢あん   |         |      |         | B<br>フーチャンプル  |         |      |         | B<br>白身魚と野菜の南蛮漬け   |         |      |         | B<br>鯖の七味焼き  |         |      |         |
|     | A・B共通メニュー<br>冷奴<br>ほうれん草と麩の味噌汁                             |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ブロッコリーのゴマ和え<br>大根とわかめの味噌汁                                   |         |      |         | A・B共通メニュー<br>小松菜のナムル<br>春雨スープ  |         |      |         | A・B共通メニュー<br>プリン<br>白菜と油揚げの味噌汁  |         |      |         | A・B共通メニュー<br>うの花<br>豆腐とわかめの味噌汁  |         |      |         | A・B共通メニュー<br>粉ふき芋<br>にらと卵のスープ  |         |      |         | A・B共通メニュー<br>ほうれん草のピーナッツ和え<br>玉葱と油揚げの味噌汁                                   |         |      |         |
|     |  |         |      |         |  |         |      |         |  |         |      |         |   |         |      |         |   |         |      |         |  |         |      |         |  |         |      |         |
| 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 | 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 | 993  | 32.7    | 30.1 | 5.3     | 946  | 30.3    | 24.1 | 4.4     | 889  | 24.3    | 26.8 | 3.2     | 883   | 26.9    | 21.5 | 6.6     | 936   | 25.1    | 27.6 | 6.4     | 864  | 24.8    | 21.2 | 4.1     | 900  | 29.5    | 32.0 | 5.4     |
| B定食 | 675  | 30.3    | 8.8  | 4.4     | 840  | 26.4    | 25.4 | 4.0     | 714  | 25.3    | 14.7 | 3.5     | 839   | 21.8    | 19.0 | 2.9     | 757   | 28.8    | 17.6 | 4.4     | 756  | 22.9    | 10.0 | 3.9     | 825  | 28.7    | 26.6 | 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。