

Weekly Menu



日曜日	4月4日 (火)	4月5日 (水)	4月6日 (木)	4月7日 (金)	4月8日 (土)	4月9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	
		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 からふとマスの塩焼き マカロニサラダ 厚揚げと野菜の生姜煮 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁	A・B共通メニュー だし巻き玉子 ブロッコリーとトマトの中華和え 肉野菜炒め サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁	A・B共通メニュー 照焼き肉団子 ごぼうサラダ ひじきと大豆の煮物 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁	A・B共通メニュー オムレツ 小松菜のおかか和え ジャーマンポテト サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁	A・B共通メニュー かぼちゃのコロケ 春雨の中華和え物 わかめのツナ炒め 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
A定食		848 32.9 22.5 3.2	751 24.9 18.2 2.7	787 21.7 19.6 3.9	798 22.2 21.1 2.8	890 21.0 24.3 2.7	
B定食		619 29.2 29.9 3.9	522 21.2 25.6 3.4	558 18.0 27.0 4.6	569 18.5 28.5 3.5	661 17.3 31.7 3.4	
昼食 		A とろーり オムライス	A カルボナーラ	A ポークカレー	A きつねうどん	A ジャコ炒飯	
		B 鯖の七味焼き	B 豚肉とチンゲン菜の塩レモン炒め	B 豚肉野菜巻きフライ	B 豚挽肉と春雨のオイスターソース	B ソーセージのカツ	
		A・B共通メニュー オレンジ コンソメジュリアン	A・B共通メニュー シュークリーム キャベツと玉葱のスープ	A・B共通メニュー コーヒーゼリー 白菜と油揚げの味噌汁	A・B共通メニュー 竹輪天ぷら 大根とわかめの味噌汁	A・B共通メニュー プリン 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
A定食		796 20.7 32.9 5.8	978 23.3 33.0 4.4	847 19.7 20.8 4.3	766 20.1 10.1 7.3	724 19.9 14.0 5.5	
B定食		783 25.4 24.1 3.8	752 21.7 17.1 2.9	769 17.8 18.7 2.2	884 17.7 25.9 5.0	802 18.3 18.2 2.7	
夕食 		A ポークソテーBBQソース	A チキンの香味揚げ	MEGA ポテト付き 和風おろしハンバーグ	A 回鍋肉	A ミックスフライ	A タンドリーチキン
		B 気仙沼カツオカツ	B 海老と玉子の中華炒め	B 水餃子の五目あん	B 白身魚のベジマヨ焼き	B 塩豚と根菜のポトフ	B ホキの中華香味ソース
		A・B共通メニュー コーンポテト もやしとインゲンの味噌汁	A・B共通メニュー じゃが芋の甘辛炒め 春雨スープ	A・B共通メニュー ヨーグルト 豆腐とわかめの味噌汁	A・B共通メニュー カニカマとわかめの中華サラダ 玉子スープ	A・B共通メニュー ツナキャベツ 玉葱と油揚げの味噌汁	A・B共通メニュー さつま芋のはちみつバター風味 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
A定食		941 29.2 23.3 3.9	910 29.6 25.0 3.2	843 27.6 19.2 6.2	838 18.7 24.5 3.2	783 34.5 16.1 4.6	
B定食		890 19.4 29.0 3.3	866 27.0 23.2 5.0	823 17.3 21.4 4.3	788 25.1 22.2 3.5	677 21.5 8.7 5.6	

*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	4月10日 (月)				4月11日 (火)				4月12日 (水) 混ぜご飯の日				4月13日 (木)				4月14日 (金) 炊込みご飯の日				4月15日 (土)				4月16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 根菜鶏つくねハンバーグ 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 チキンナゲット 卵入りポテトサラダ 青菜と玉葱の炒め				A・B共通メニュー 鯖の塩焼き ほうれん草のナムル ひじきと大豆の煮物				A・B共通メニュー ベーコンスクランブルエッグ 春雨の中華和え物 きんぴらごぼう				A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん マカロニサラダ ブロッコリーとトマトの中華和え				A・B共通メニュー ゆで卵 ごぼうサラダ 厚揚げとキャベツの味噌炒め				A・B共通メニュー ピーマン肉詰めフライ ポテトサラダ ほうれん草とコーンのソテー			
	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	784	22.7	16.7	3.4	871	25.5	26.4	3.1	825	27.8	26.2	3.3	935	29.5	34.7	3.3	815	21.2	20.2	3.7	845	27.2	26.7	2.9	799	21.2	20.8	2.8
B定食	555	19.0	24.1	4.1	642	21.8	33.8	3.8	596	24.1	33.6	4.0	706	25.8	42.1	4.0	586	17.5	27.6	4.4	616	23.5	34.1	3.6	570	17.5	28.2	3.5
昼食	A ハヤシライス				麺の日 ミートソーススパゲティ				A 焼き鳥二色そばろ丼				A けんちんうどん				A 牛丼				A わかめ塩ラーメン				A 豚キムチ丼			
	B 焼き豆腐のいら玉				B 白身魚の天ぷら おろしポン酢				B 茹で豚とブロッコリーのねぎソース				B ハムカツといわし梅しそフライ				B たらと野菜のコチジャンソースがけ				B 青椒肉絲				B たらの塩麹フリット			
	A・B共通メニュー フルーツ白玉 キャベツと玉葱のスープ				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 フルーチェ 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー いなり わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー 温泉玉子 長葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 揚げ餃子 もやしと人参のスープ				A・B共通メニュー ヨーグルト 大根とわかめの味噌汁			
	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	828	15.4	17.5	4.9	798	17.5	16.4	4.0	680	24.5	16.7	5.0	879	23.1	12.9	6.5	931	30.2	38.1	3.5	917	27.8	24.0	9.8	668	21.6	14.3	5.1
B定食	770	19.4	15.4	2.9	692	17.6	10.1	3.5	938	23.6	40.4	3.1	998	28.4	27.8	4.3	698	24.8	14.7	3.1	847	23.5	21.1	4.9	798	25.0	15.8	4.5
夕食	A とんてき(四日市)				A 鶏の唐揚げ				A 肉じゃが				MEGA ポテト付き ハンバーグ デミグラスソース				A ビックメンチカツ				A チキンクリームシチュー				A 照りマヨチキン			
	B 麻婆茄子				B 肉団子と根菜の黒酢あん				B さばの漬け焼き				B 白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味				B 豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め				B アジフライ				B ポークビーンズ			
	A・B共通メニュー ソース焼きそば 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 韓国風カムカムナムル わかめと玉葱の卵スープ				A・B共通メニュー 蓮根のごま和え 豆腐となめこの味噌汁				A・B共通メニュー プリン コーンスープ				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 エリンギ炒め コーンと玉葱のスープ				A・B共通メニュー キャベツの香味あえ 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
A定食	980	33.1	28.5	5.6	905	28.3	26.8	3.4	797	18.1	16.6	4.4	909	25.0	24.6	4.4	1145	22.8	39.9	3.2	822	23.3	19.9	5.0	996	37.1	41.7	4.0
B定食	912	21.4	27.2	6.1	946	20.1	23.5	5.4	853	25.5	25.7	3.4	701	18.6	12.7	3.2	923	26.5	26.5	3.2	808	24.7	20.4	3.1	828	34.3	22.1	4.8

*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17日 (月)				4月18日 (火)				4月19日 (水) 混ぜご飯の日				4月20日 (木)				4月21日 (金) 炊込みご飯の日				4月22日 (土)				4月23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 ハムエッグ 菜の花の辛子和え ひじきと大豆の煮物				A・B共通メニュー 春巻 コーンとブロッコリーのマヨソース きんぴらごぼう				A・B共通メニュー からふとマスの塩焼き スパゲッティ・サラダ 厚揚げと里芋の煮付け				A・B共通メニュー だし巻き玉子 ごぼうサラダ 豚挽肉とインゲンの味噌炒め				A・B共通メニュー 肉団子の旨煮 ポテトサラダ ほうれん草と人参のソテー				A・B共通メニュー オムレツ マカロニサラダ 肉野菜炒め				A・B共通メニュー 肉入りコロッケ ブロッコリーとトマトの中華和え 大根とツナの炒め煮			
	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	772	27.2	19.3	4.0	865	17.7	29.1	2.9	883	33.2	21.0	4.0	788	23.1	21.7	2.9	887	21.5	29.9	4.0	810	24.4	21.6	3.2	763	21.0	16.9	3.1
B定食	543	23.5	26.7	4.7	636	14.0	36.5	3.6	654	29.5	28.4	4.7	559	19.4	29.1	3.6	658	17.8	37.3	4.7	581	20.7	29.0	3.9	534	17.3	24.3	3.8
昼食	A 麻婆豆腐飯				麺の日 キャベツとベーコンのペペロンチーノ				A 春野菜かき揚げと海老の天丼				A タンメン				A ビーフカレー				A 肉ねぎうどん				A スタミナ丼			
	B チャプチェ				B 豚しゃぶ胡麻風味				B 豚肉と野菜の塩炒め				B 白身魚のコーンマヨ焼き				B 鶏むね肉の葱塩だれ				B 豆腐の五目炒め				B 揚げサバのおろし和え			
	A・B共通メニュー 黄桃 にらと卵のスープ				A・B共通メニュー ワッフル コーンと玉葱のスープ				A・B共通メニュー グレープフルーツゼリー 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー シュウマイ ピリ辛スープ				A・B共通メニュー チョコムース風 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー さつま芋天 玉葱と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ヨーグルト キャベツとわかめの味噌汁			
	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
A定食	697	23.5	17.0	4.6	1015	18.6	46.6	5.0	943	18.3	28.3	2.9	865	30.0	14.5	9.5	726	15.1	22.2	4.2	825	26.6	15.1	6.4	800	20.9	16.8	3.7
B定食	946	15.5	19.2	4.4	805	27.5	22.7	2.2	773	20.5	16.0	3.7	1155	30.3	53.3	3.0	773	31.2	12.7	4.1	823	22.2	22.2	3.1	812	20.9	20.9	3.8
夕食	A 三元豚とんかつ				A 豚ロース味噌焼き				A 油淋鶏				MEGA ポテト付き アンガスビーフハンバーグのジンジャーソース				A 豚肉の生姜焼き				A ささみマヨかつ				A バジルチキンソテー			
	B 鯖の生姜煮				B いかの中華天ぷら薬味ソース				B 豚こら玉				B 麻婆春雨				B カニとホタテのクリームコロッケ				B ちくぜん煮				B イカと野菜のフリッター チリソース			
	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 切干大根のゆず胡椒風味 もやしとインゲンの味噌汁				A・B共通メニュー ほうれん草のお浸し わかめスープ				A・B共通メニュー プリン キャベツと油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー チヂミ(韓国風お好み焼き) もやしと人参のスープ				A・B共通メニュー にんじんしりしり 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー うの花 コンソメジュリアン			
	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	868	28.7	29.2	3.5	836	30.7	22.0	6.1	760	29.5	20.5	4.0	984	36.5	29.5	4.1	874	24.5	31.2	3.2	1006	29.4	39.3	5.0	982	36.3	36.7	3.9
B定食	823	28.2	26.6	3.6	810	22.6	15.7	5.4	800	30.1	24.1	4.8	789	17.4	14.7	5.4	870	15.1	26.7	3.0	769	25.9	14.4	5.6	918	20.0	26.0	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。

