

Weekly Menu



日曜日	3月30日 (月)	3月31日 (火)	4月1日 (水)	4月2日 (木)	4月3日 (金)	4月4日 (土)	4月5日 (日)	
朝食 A B	<h1>春期休暇</h1>				そぼろ肉じゃが ほうれん草とコーンのソテー A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳 E P F C S 514 16.7 11.8 85.9 2.1 391 15.8 13.5 55.1 2.7 kcal g g g g	豚野菜炒め 和風マカロニサラダ A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳 E P F C S 667 19.4 22.8 97.0 2.5 544 18.5 24.5 66.2 3.1 kcal g g g g	4/3(金) 夕食時 パン配布	
					クリームミートソーススパゲティ ソーセージとキャベツのフレンチサラダ グレープフルーツゼリー ライス 汁物 E P F C S 1,129 24.5 33.0 181.6 6.0 kcal g g g g	カレーライス(牛) カラフルサラダ フルーツヨーグルト カレー 汁物 E P F C S 666 13.8 19.5 107.9 3.5 kcal g g g g	ガパオライス 汁物	
					揚げ出し豆腐のあんかけ 根菜のグリル 玉ねぎとハムのマリネ ライス 汁物 E P F C S 800 26.6 27.9 109.3 4.3 kcal g g g g	グリルチキンベーコンオニオンソース 白菜とハムの炒め 揚げ茄子のオリーブ和え ライス 汁物 E P F C S 802 28.4 32.0 98.2 3.6 kcal g g g g	麻婆豆腐丼 汁物	
夕食					4/3(金) 夕食時 パン配布		4/3(金) 夕食時 パン配布	

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
 いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

Weekly Menu



日曜日	4月6日 (月)	4月7日 (火)	4月8日 (水)	4月9日 (木)	4月10日 (金)	4月11日 (土)	4月12日 (日)																																																																																																	
朝食	トマトスクランブル ほうれん草とマカロニのクリーム煮 A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳	和風マーボ豆腐 小松菜とひじきのお浸し A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳	サバの塩焼き 納豆 A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳	ちゃんこ鍋風煮 ハム野菜炒め A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳	竹輪磯辺天 かぼちゃとブロッコリーのサラダ A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳	4/10(金) 夕食時 パン配布	4/10(金) 夕食時 パン配布																																																																																																	
	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>620</td><td>23.0</td><td>19.5</td><td>88.9</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>497</td><td>22.1</td><td>14.4</td><td>58.1</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C			S	620	23.0	19.5	88.9	2.2	497	22.1	14.4	58.1	2.8	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>578</td><td>22.5</td><td>18.3</td><td>82.5</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>455</td><td>21.6</td><td>20.0</td><td>51.7</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	578	22.5	18.3	82.5	2.8	455	21.6	20.0	51.7	3.4	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>821</td><td>37.8</td><td>40.3</td><td>81.5</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>698</td><td>36.9</td><td>42.0</td><td>50.7</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	821	37.8	40.3	81.5	2.3	698	36.9	42.0	50.7	2.9	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>575</td><td>21.1</td><td>17.3</td><td>84.7</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>452</td><td>20.2</td><td>19.0</td><td>53.9</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	575	21.1	17.3	84.7	2.7	452	20.2	19.0	53.9	3.3	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>596</td><td>17.8</td><td>17.7</td><td>92.4</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>473</td><td>16.9</td><td>19.4</td><td>61.6</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	596	17.8	17.7	92.4	2.8	473	16.9	19.4	61.6	3.4	kcal	g
E	P	F	C	S																																																																																																				
620	23.0	19.5	88.9	2.2																																																																																																				
497	22.1	14.4	58.1	2.8																																																																																																				
kcal	g	g	g	g																																																																																																				
E	P	F	C	S																																																																																																				
578	22.5	18.3	82.5	2.8																																																																																																				
455	21.6	20.0	51.7	3.4																																																																																																				
kcal	g	g	g	g																																																																																																				
E	P	F	C	S																																																																																																				
821	37.8	40.3	81.5	2.3																																																																																																				
698	36.9	42.0	50.7	2.9																																																																																																				
kcal	g	g	g	g																																																																																																				
E	P	F	C	S																																																																																																				
575	21.1	17.3	84.7	2.7																																																																																																				
452	20.2	19.0	53.9	3.3																																																																																																				
kcal	g	g	g	g																																																																																																				
E	P	F	C	S																																																																																																				
596	17.8	17.7	92.4	2.8																																																																																																				
473	16.9	19.4	61.6	3.4																																																																																																				
kcal	g	g	g	g																																																																																																				
昼食	塩ワントン麺 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え プチシュー ライス	豚塩カルピ丼 白身魚フライ みかん寒天ゼリー 汁物	味噌煮込みうどん 野菜かき揚げ みたらし白玉 ライス	鶏肉きんぴら丼 湯豆腐(生姜あん) 蒟蒻ぶどうゼリー 汁物	カレーライス 緑野菜のシーザーサラダ キャラメルミルクプリン 汁物	明太クリームスパゲッティ ライス 汁物	わかめうどん ライス																																																																																																	
	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>822</td><td>24.7</td><td>11.9</td><td>147.9</td><td>7.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	822	24.7	11.9	147.9	7.7	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>764</td><td>22.1</td><td>27.8</td><td>105.4</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	764	22.1	27.8	105.4	2.7	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>1,046</td><td>26.8</td><td>18.0</td><td>194.2</td><td>6.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	1,046	26.8	18.0	194.2	6.8	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>737</td><td>25.6</td><td>16.4</td><td>117.9</td><td>3.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	737	25.6	16.4	117.9	3.9	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>727</td><td>17.7</td><td>19.8</td><td>118.8</td><td>5.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	727	17.7	19.8	118.8	5.1	kcal	g	g	g	g																								
E	P	F	C	S																																																																																																				
822	24.7	11.9	147.9	7.7																																																																																																				
kcal	g	g	g	g																																																																																																				
E	P	F	C	S																																																																																																				
764	22.1	27.8	105.4	2.7																																																																																																				
kcal	g	g	g	g																																																																																																				
E	P	F	C	S																																																																																																				
1,046	26.8	18.0	194.2	6.8																																																																																																				
kcal	g	g	g	g																																																																																																				
E	P	F	C	S																																																																																																				
737	25.6	16.4	117.9	3.9																																																																																																				
kcal	g	g	g	g																																																																																																				
E	P	F	C	S																																																																																																				
727	17.7	19.8	118.8	5.1																																																																																																				
kcal	g	g	g	g																																																																																																				
夕食	豚挽肉と春雨のオイスターソース レンコンの肉味噌炒め 野菜コロッケ ライス 汁物	イバコト 豚甘辛炒めの手巻き寿司&にゅう麺	一口餃子の磯辺揚げ ソース焼きそば ブロッコリーとパプリカのナムル ライス 汁物	グリルチキンサルサソース ウィナーとポテトのガーリック醤油炒め 小松菜のなめ茸おろし ライス 汁物	ポーク焼肉&デミグラスコロッケ ペンネナポリタン きゅうりの和風ピクルス ライス 汁物	かつ丼 汁物	ガパオライス 汁物																																																																																																	
	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>883</td><td>18.9</td><td>30.6</td><td>132.3</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	883	18.9	30.6	132.3	5.2	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>1,003</td><td>32.6</td><td>25.8</td><td>155.0</td><td>9.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	1,003	32.6	25.8	155.0	9.4	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>1,023</td><td>18.8</td><td>47.8</td><td>125.4</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	1,023	18.8	47.8	125.4	3.6	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>856</td><td>34.4</td><td>24.4</td><td>123.3</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	856	34.4	24.4	123.3	3.6	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td></tr> <tr><td>822</td><td>21.9</td><td>25.4</td><td>123.6</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	822	21.9	25.4	123.6	4.5	kcal	g	g	g	g																								
E	P	F	C	S																																																																																																				
883	18.9	30.6	132.3	5.2																																																																																																				
kcal	g	g	g	g																																																																																																				
E	P	F	C	S																																																																																																				
1,003	32.6	25.8	155.0	9.4																																																																																																				
kcal	g	g	g	g																																																																																																				
E	P	F	C	S																																																																																																				
1,023	18.8	47.8	125.4	3.6																																																																																																				
kcal	g	g	g	g																																																																																																				
E	P	F	C	S																																																																																																				
856	34.4	24.4	123.3	3.6																																																																																																				
kcal	g	g	g	g																																																																																																				
E	P	F	C	S																																																																																																				
822	21.9	25.4	123.6	4.5																																																																																																				
kcal	g	g	g	g																																																																																																				

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
 いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

Weekly Menu







日曜日	4月13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)	4月18日 (土)	4月19日 (日)			
朝食	照り焼きハンバーグ スパゲティと玉葱のサラダ A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳	だし茶漬け うの花 A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳	サバの塩焼き 納豆 A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳	きのこのスクランブルエッグ ポテトといんげんのサラダ A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳	鶏肉団子の甘酢あん さつま芋サラダ A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳	4/17(金) 夕食時 パン配布				
	E P F C S A 587 19.3 18.5 86.2 2.8 464 18.4 22.2 55.4 3.4 B kcal g g g g	E P F C S A 547 19.1 12.5 90.2 5.5 713 23.1 14.9 122.1 6.1 B kcal g g g g	E P F C S A 812 36.8 39.6 81.7 2.2 689 35.9 41.3 50.9 2.8 B kcal g g g g	E P F C S A 597 17.2 23.1 80.2 2.0 474 16.3 24.8 49.4 2.6 B kcal g g g g	E P F C S A 624 17.9 19.1 95.0 3.1 501 17.0 20.8 64.2 3.7 B kcal g g g g					
	もやしあんかけ とんこつラーメン 餃子 ヨーグルトイチゴソース ライス 汁物	【北九州】 豚ごぼう天うどん 野菜かき揚げ 青りんごゼリー ライス 汁物	中華丼 竹輪とわかめの和風マヨ和え ピーチ寒天ゼリー 汁物	蒸し鶏のトマトソースパスタ ポテトの磯辺揚げ フルーツ白玉 ライス 汁物	パンケーキプレート さつま揚げと人参のきんぴら バナナ ライス 汁物			ハンバーグ カレーライス 汁物	きのこクリーム スパゲッティ ライス 汁物	
E P F C S A 918 29.1 17.8 155.2 10.0 kcal g g g g	E P F C S A 1,138 23.9 31.8 187.6 7.0 kcal g g g g	E P F C S A 723 19.2 17.9 120.7 5.5 kcal g g g g	E P F C S A 917 25.7 10.0 178.5 4.4 kcal g g g g	E P F C S A 1,267 39.0 66.5 126.7 7.4 kcal g g g g	E P F C S A 805 36.5 28.0 100.2 3.7 kcal g g g g	E P F C S A 847 22.9 21.5 137.7 6.4 kcal g g g g	E P F C S A 1,267 32.2 66.9 130.0 5.6 kcal g g g g	E P F C S A 876 27.4 33.3 116.1 5.3 kcal g g g g	E P F C S A 787 22.1 13.5 142.6 6.2 kcal g g g g	
夕食	チキンソテー ガーリック醤油風味 竹輪の味噌だれ 大根とツナのおかか和え ライス 汁物	シューマイのピリ辛 野菜あんかけ 野菜コロッケ 白菜と玉葱の和風和え ライス 汁物	鶏もも肉の衣揚げ 薬味ソース さつま芋と大根の煮物 きゅうりの生姜醤油 ライス 汁物	豚のピリ辛甘味噌炒め アジフライ ひじきと切干大根のきんぴら ライス 汁物	ポテト麻婆 カレー焼きうどん いんげんの和風マスタード和え ライス 汁物	牛丼 汁物	親子丼 汁物			
	E P F C S A 805 36.5 28.0 100.2 3.7 kcal g g g g	E P F C S A 847 22.9 21.5 137.7 6.4 kcal g g g g	E P F C S A 1,267 32.2 66.9 130.0 5.6 kcal g g g g	E P F C S A 876 27.4 33.3 116.1 5.3 kcal g g g g	E P F C S A 787 22.1 13.5 142.6 6.2 kcal g g g g	E P F C S A 805 36.5 28.0 100.2 3.7 kcal g g g g	E P F C S A 847 22.9 21.5 137.7 6.4 kcal g g g g	E P F C S A 1,267 32.2 66.9 130.0 5.6 kcal g g g g	E P F C S A 876 27.4 33.3 116.1 5.3 kcal g g g g	E P F C S A 787 22.1 13.5 142.6 6.2 kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

Weekly Menu



日曜日	4月20日 (月)	4月21日 (火)	4月22日 (水)	4月23日 (木)	4月24日 (金)	4月25日 (土)	4月26日 (日)																																																																																																				
朝食	ウィンナー ソース味ビーフン A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳	厚揚げの柳川風 えんどう豆の中華和え A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳	 サバの塩焼き 納豆 A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳	コーンフライ ひじきと大豆の煮物 A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳	ハンバーグ 大根と人参の炒め煮 A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳	4/24(金) 夕食時 パン配布	4/24(金) 夕食時 パン配布																																																																																																				
	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>S</th></tr> <tr><td>606</td><td>21.2</td><td>21.9</td><td>81.1</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>483</td><td>20.3</td><td>14.7</td><td>50.3</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C			S	606	21.2	21.9	81.1	2.9	483	20.3	14.7	50.3	3.5	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>S</th></tr> <tr><td>615</td><td>21.1</td><td>17.1</td><td>95.1</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>492</td><td>20.2</td><td>18.8</td><td>64.3</td><td>5.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	615	21.1	17.1	95.1	4.5	492	20.2	18.8	64.3	5.1	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>S</th></tr> <tr><td>812</td><td>36.8</td><td>39.6</td><td>81.7</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>689</td><td>35.9</td><td>41.3</td><td>50.9</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	812	36.8	39.6	81.7	2.3	689	35.9	41.3	50.9	2.9	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>S</th></tr> <tr><td>723</td><td>18.0</td><td>29.6</td><td>96.4</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>600</td><td>17.1</td><td>31.3</td><td>65.6</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	723	18.0	29.6	96.4	2.7	600	17.1	31.3	65.6	3.3	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>S</th></tr> <tr><td>549</td><td>17.7</td><td>15.4</td><td>85.2</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>426</td><td>16.8</td><td>17.1</td><td>54.4</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	549	17.7	15.4	85.2	2.9	426	16.8	17.1	54.4	3.5	kcal	g	g	g	g
	E	P	F	C	S																																																																																																						
606	21.2	21.9	81.1	2.9																																																																																																							
483	20.3	14.7	50.3	3.5																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	S																																																																																																							
615	21.1	17.1	95.1	4.5																																																																																																							
492	20.2	18.8	64.3	5.1																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	S																																																																																																							
812	36.8	39.6	81.7	2.3																																																																																																							
689	35.9	41.3	50.9	2.9																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	S																																																																																																							
723	18.0	29.6	96.4	2.7																																																																																																							
600	17.1	31.3	65.6	3.3																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	S																																																																																																							
549	17.7	15.4	85.2	2.9																																																																																																							
426	16.8	17.1	54.4	3.5																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
昼食	わかめラーメン 揚げ餃子 いちごゼリー ライス 	オムライス デミグラスソース コーンとブロッコリーの マヨソース 蒟蒻オレンジゼリー 汁物	鶏南蛮うどん 枝豆の白和え 杏仁フルーツ ライス 	あさりと菜の花の ペペロンチーノ ポテトの醤油バター風味 あずきミルクプリン ライス 汁物 	お花見弁当風 揚げだし豆腐 カップヨーグルト 汁物 	明太クリーム スパゲッティ ライス 汁物 																																																																																																					
	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>S</th></tr> <tr><td>911</td><td>25.1</td><td>15.4</td><td>160.3</td><td>6.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C		S	911	25.1	15.4	160.3	6.6	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>S</th></tr> <tr><td>755</td><td>15.6</td><td>24.7</td><td>115.8</td><td>4.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	755	15.6	24.7	115.8	4.3	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>S</th></tr> <tr><td>865</td><td>28.0</td><td>16.1</td><td>151.4</td><td>5.0</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	865	28.0	16.1	151.4	5.0	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>S</th></tr> <tr><td>1,416</td><td>31.8</td><td>64.6</td><td>176.2</td><td>11.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	1,416	31.8	64.6	176.2	11.3	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>S</th></tr> <tr><td>1,040</td><td>30.2</td><td>46.5</td><td>121.2</td><td>4.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	1,040	30.2	46.5	121.2	4.6	kcal	g	g	g	g																										
	E	P	F	C	S																																																																																																						
911	25.1	15.4	160.3	6.6																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	S																																																																																																							
755	15.6	24.7	115.8	4.3																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	S																																																																																																							
865	28.0	16.1	151.4	5.0																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	S																																																																																																							
1,416	31.8	64.6	176.2	11.3																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	S																																																																																																							
1,040	30.2	46.5	121.2	4.6																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
夕食	スパイシー ポークジンジャー アジフライ 大根の塩昆布和え ライス 汁物	！さんぽう人のチカラでござん！ 勝5飯 揚げ鶏と5種野菜の 香味ソースセット	水餃子の五目あん 栗かぼちゃの含め煮 青梗菜のお浸し ライス 汁物	鯖の唐揚げ 香味だれ じゃがいもと ピーマンのカレー炒め オクラの梅おかか和え ライス 汁物 	ビックメンチカツ 明太子スパゲッティ きゅうりともやし のピリ辛和え ライス 汁物	麻婆豆腐丼 汁物 	ガパオライス 汁物 																																																																																																				
	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>S</th></tr> <tr><td>754</td><td>29.8</td><td>22.7</td><td>105.9</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C			S	754	29.8	22.7	105.9	5.2	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>S</th></tr> <tr><td>985</td><td>41.7</td><td>27.5</td><td>140.6</td><td>3.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	985	41.7	27.5	140.6	3.7	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>S</th></tr> <tr><td>742</td><td>16.9</td><td>19.7</td><td>121.9</td><td>4.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	742	16.9	19.7	121.9	4.6	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>S</th></tr> <tr><td>927</td><td>29.6</td><td>36.7</td><td>118.5</td><td>4.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	927	29.6	36.7	118.5	4.8	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>C</th><th>S</th></tr> <tr><td>1,058</td><td>24.8</td><td>42.2</td><td>141.1</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	E	P	F	C	S	1,058	24.8	42.2	141.1	3.2	kcal	g	g	g	g																									
	E	P	F	C	S																																																																																																						
754	29.8	22.7	105.9	5.2																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	S																																																																																																							
985	41.7	27.5	140.6	3.7																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	S																																																																																																							
742	16.9	19.7	121.9	4.6																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	S																																																																																																							
927	29.6	36.7	118.5	4.8																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							
E	P	F	C	S																																																																																																							
1,058	24.8	42.2	141.1	3.2																																																																																																							
kcal	g	g	g	g																																																																																																							

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
 いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

Weekly Menu



日曜日	4月27日 (月)	4月28日 (火)	4月29日 (水)	4月30日 (木)	5月1日 (金)	5月2日 (土)	5月3日 (日)	
朝食	メンチカツ ほうれん草と人参のソテー A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳 E P F C S A 609 18.1 21.5 86.4 1.9 B 486 17.2 22.9 55.6 2.5 kcal g g g g	豚野菜炒め 五目豆 A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳 E P F C S A 667 20.5 26.7 86.3 3.1 B 544 19.6 28.4 55.5 3.7 kcal g g g g	4/28(火) 夕食時 パン配布		プレーンオムレツ 五目豆 A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳 E P F C S A 526 16.8 12.4 87.1 2.4 B 403 15.9 14.1 56.3 3.0 kcal g g g g	ホウレン草の スクランブルエッグ ウィンナーと野菜のソテー A: ライス・汁・牛乳 B: パン・汁・牛乳 E P F C S A 556 19.0 18.3 79.6 1.9 B 433 18.1 20.0 48.8 2.5 kcal g g g g	5/1(金) 夕食時 パン配布	
	昼食	とんこつ醤油らーめん 白身魚フライ フルーチェ ぶどう ライス E P F C S 827 26.0 12.8 145.5 8.0 kcal g g g g	たれかつ丼 豆腐とニラのチャンプルー 蒟蒻ピーチゼリー 汁物 E P F C S 1,000 21.4 41.7 129.8 5.8 kcal g g g g	コロッケ カレーライス 汁物		熱盛り肉うどん かぼちゃのカレー煮 グレープフルーツゼリー ライス E P F C S 880 20.5 12.2 170.4 5.7 kcal g g g g	ミートソース ポテトとアボカドの 辛子マヨネーズ和え フルーツヨーグルト ライス 汁物 E P F C S 953 22.2 20.4 169.0 4.0 kcal g g g g	生姜焼き風豚丼 汁物
夕食		アジの竜田揚げ 香味ソース きんぴらごぼう ブロッコリーのおかか和え ライス 汁物 E P F C S 652 24.3 12.5 106.4 4.5 kcal g g g g	メンチカツレツ 粒マスタードソース こんにゃくと野菜の煮物 にともやし辛子醤油 ライス 汁物 E P F C S 887 20.9 32.4 126.1 5.5 kcal g g g g	親子丼 汁物		ヤンニョムチキン ポテトの磯辺揚げ 白菜と人参のピリ辛和え ライス 汁物 E P F C S 858 36.5 27.2 115.4 6.6 kcal g g g g	鶏の西京みそ焼き きのこあんかけ豆腐 緑黄色野菜のおかか和え ライス 汁物 E P F C S 868 42.2 30.4 104.4 5.0 kcal g g g g	牛丼 汁物

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
 いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。