

Weekly Menu



日曜日	4月28日 (月)	4月29日 (火)	4月30日 (水)	5月1日 (木)	5月2日 (金)	5月3日 (土)	5月4日 (日)
朝食	高野豆腐の卵とじ 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 577 19.3 19.0 85.0 2.6 B 478 18.1 24.2 48.1 3.2 kcal g g g g	4/28(月) 夕食時に パン配布	ウィンナー(2本) ごぼうのポテトサラダ A : ライス・汁・牛乳 B : パン・汁・牛乳 E P F C S 635 19.0 23.1 91.4 2.9 536 17.8 28.3 54.5 3.5 kcal g g g g	温泉玉子 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 530 18.5 14.6 83.0 2.2 431 17.3 19.8 46.1 2.8 kcal g g g g	一口つくねの照り焼き 大根とツナのおかか和え A : ライス・汁・牛乳 B : パン・汁・牛乳 E P F C S 568 19.5 17.1 86.4 2.2 469 18.3 22.3 49.5 2.8 kcal g g g g	5/2(金) 夕食時に パン配布	5/2(金) 夕食時に パン配布
昼食	ポークカレー ミックスサラダ 愛玉子 汁物 E P F C S 613 15.5 14.5 108.8 1.9 kcal g g g g	弁当配布	ハンバーグ シンジャーソース めかぶの酢の物 オレンジ ライス 汁物 E P F C S 612 14.8 13.4 111.7 2.2 kcal g g g g	中華丼 茄子のゆず醤油 グレープフルーツゼリー 汁物 E P F C S 602 14.8 13.6 108.9 1.9 kcal g g g g	キャベツと ハートのペペロンチーノ ミックスビーンズのマリネ ピーチ寒天ゼリー ライス 汁物 E P F C S 612 15.5 14.5 108.5 1.9 kcal g g g g	きのこクリーム スパゲティ ライス 汁物	かつ丼 汁物
夕食	鶏天 湯豆腐(生姜あん) 小松菜の香味浸し ライス 汁物 E P F C S 828 38.7 29.0 106.9 4.4 kcal g g g g	弁当配布	鶏の黒胡椒炒め 厚揚げと青菜の煮物 白菜の塩昆布和え ライス 汁物 E P F C S 794 27.2 23.8 119.1 5.9 kcal g g g g	チキンストロガノフ 青梗菜と油揚げの炒め キャベツの中華和え ライス 汁物 E P F C S 820 32.8 27.7 115.2 4.4 kcal g g g g	回鍋肉 カレー焼きうどん レンコンサラダ ライス 汁物 E P F C S 832 24.0 24.9 134.0 5.9 kcal g g g g	麻婆豆腐丼 汁物	カレーライ ス 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。