Weekly Menu

日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食 Breakfast			肉野菜炒め 味付け海苔or海苔の佃煮 ライス・漬物 麩となめこの味噌汁	チキンナゲット 春雨サラダ ライス・漬物 もやしと油揚げの味噌汁	さばの塩焼き きんぴらごぼう ライス・漬物 白菜とわかめの味噌汁	焼きそば フライドポテト ライス・漬物 玉葱と油揚げの味噌汁	ウインナー だし巻き卵 ライス・漬物 しめじと油揚げの味噌汁
昼食 Lunch			シェフおすすめ ガーリック炒飯 いちごヨーグルト 牛乳 春雨スープ	日替わり 長崎ちゃんぽん 揚げ餃子の 野菜甘酢あんかけ ライス 牛乳	カレー チキンカレー コーンサラダ オレンジ 牛乳	プルコギ丼 ほうれん草とじゃこの和え物 牛乳 豆腐とわかめの味噌汁	ハヤシライス　温玉添え ブロッコリーのピーナッツ和え 牛乳
夕食 Dinner			肉で元気チャンネル とんかつ 白菜のゆず風味和え ライス・漬物 かき玉汁	スペシャル 新入生歓迎！！ よくばりプレート シュークリーム ライス・漬物・ミネストローネ	魚を食べよう カレイの煮つけ かぼちゃとさつま芋の天ぷら ライス・漬物 豚汁	ハンバーグ ジンジャーソース 和風明太子スパゲティ ライス・漬物 コーンスープ	日本酒協会 鶏の唐揚げ チンゲン菜と厚揚げのオイスター煮 ライス・漬物 大根とえのきの味噌汁

栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
4月1日 朝食					
4月1日 昼食					
4月1日 夕食					
4月2日 朝食					
4月2日 昼食					
4月2日 夕食					
4月3日 朝食	795	18.2	21.8	131.3	2.7
4月3日 昼食	834	23.3	23.5	140.5	4.0
4月3日 夕食	958	30.6	26.8	137.3	3.5
4月4日 朝食	741	18.6	14.2	132.3	3.3
4月4日 昼食	1116	28.5	33.9	182.0	5.9
4月4日 夕食	1087	26.7	34.2	172.3	7.2
4月5日 朝食	752	23.0	13.8	133.8	3.2
4月5日 昼食	955	21.3	29.5	153.9	3.2
4月5日 夕食	859	21.6	21.7	135.8	7.7
4月6日 朝食	733	29.3	26.8	100.5	5.3
4月6日 昼食	868	28.0	32.4	120.4	3.2
4月6日 夕食	1183	42.7	30.9	187.0	9.2
4月7日 朝食	772	22.6	16.5	132.7	3.5
4月7日 昼食	897	23.0	27.2	144.3	5.9
4月7日 夕食	974	34.2	33.1	134.9	3.7

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	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食 Breakfast	チョイスメニュー アジの照り焼き 切干大根の煮物 ライス・漬物 わかめと油揚げの味噌汁	チョイスメニュー チョリソーウインナー ポテトサラダ ライス・漬物 卵とわかめの味噌汁	チョイスメニュー だし巻き卵 丸天の煮物 ライス・漬物 豆腐とわかめの味噌汁	チョイスメニュー チキンナゲット スクランブルエッグ ライス・漬物 大根と油揚げの味噌汁	チョイスメニュー カラフトマスの塩焼き 納豆 ライス・漬物 キャベツと油揚げの味噌汁	ウインナー 卵サラダ ライス・漬物 野菜スープ	キャベツメンチカツ 朝食のり ライス・漬物 里芋と油揚げの味噌汁
昼食 Lunch	旬 春野菜のビビンバ丼 フルーチェ　ミックスベリー 牛乳 春雨スープ	和麺 カレーうどん 豆腐と水菜のサラダ ライス 牛乳	シェフおすすめ ゴマタク炒飯 揚げ餃子 牛乳 ピリ辛スープ	日本の味 熊本 黒とんこつ ラーメン 胡麻団子 ライス 牛乳	パスタ ミートソース スパゲティー キャベツとベーコンのシーザー和え 牛乳 オニオンスープ	三色丼 棒々鶏 牛乳 けんちん汁	豚肉の生姜焼き丼 ひじきと枝豆のサラダ 牛乳 豆腐とわかめの味噌汁
夕食 Dinner	豚ロース味噌焼き 菜の花とカニカマの和え物 ライス・漬物 玉葱と油揚げの味噌汁	肉で元気チャージ! ガーリック チキンソテー ほうれん草の胡麻和え ライス・漬物 白菜と油揚げの味噌汁	魚を食べよう 白身魚の 中華香味ソース レンコンのきんぴら ライス・漬物 中華卵スープ	チキンカツ ガリトマソース ちくぜん煮 ライス・漬物 豆腐としめじのみそ汁	日本の味 大分 鶏天 カリカリゴボウのサラダ ライス・漬物 小松菜とえのきのスープ	和風おろし豚焼肉 杏仁豆腐フルーツ ライス・漬物 豆腐となめこの味噌汁	鶏の照り焼き もやしとわかめの中華サラダ ライス・漬物 大根とわかめの味噌汁

栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
朝食 4月8日	752	19.8	16.4	131.1	2.9
朝食 4月9日	729	17.3	14.6	132.1	4.3
朝食 4月10日	692	21.7	10.4	128.0	4.0
朝食 4月11日	732	16.2	18.4	118.0	3.7
朝食 4月12日	711	19.2	15.5	123.7	3.5
朝食 4月13日	785	30.5	40.9	73.7	4.3
朝食 4月14日	789	18.6	21.0	130.2	3.3
昼食 4月8日	946	23.5	27.1	159.1	3.0
昼食 4月9日	926	23.5	23.6	154.2	7.8
昼食 4月10日	961	25.9	32.2	145.5	6.0
昼食 4月11日	1044	23.9	29.1	170.2	5.6
昼食 4月12日	1015	22.3	34.3	158.8	4.8
昼食 4月13日	977	41.5	25.9	139.8	3.8
昼食 4月14日	894	27.7	29.3	136.6	4.1
夕食 4月8日	892	31.4	24.3	132.1	5.3
夕食 4月9日	1083	31.4	43.1	139.7	4.5
夕食 4月10日	925	25.0	26.8	137.3	4.4
夕食 4月11日	1160	49.0	45.0	136.8	5.2
夕食 4月12日	968	29.3	31.1	134.7	4.2
夕食 4月13日	1038	24.4	44.3	140.1	5.2
夕食 4月14日	965	31.4	26.4	140.5	3.7

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	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	食育の日 4月19日	4月20日	4月21日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食 Breakfast	チョイスメニュー 焼きシシャモ きんぴらごぼう ライス・漬物 キャベツともやしのみそ汁	チョイスメニュー 肉じゃがコロッケ しそ昆布 ライス・漬物 白菜と油揚げの味噌汁	チョイスメニュー ベーコン スクランブルエッグ ライス・漬物 麩となめこの味噌汁	チョイスメニュー ハッシュポテト 納豆or海苔の佃煮 ライス・漬物 もやしと卵の味噌汁	チョイスメニュー さばの照り焼き 蓮根きんぴら ライス・漬物 白菜とわかめの味噌汁	ウインナー やきそば ライス・漬物 野菜スープ	ミニハンバーグ フライドポテト ライス・漬物 キャベツと油揚げの味噌汁
昼食 Lunch	沖縄味巡り 沖縄 タコライス コーンバター 牛乳 ワンタンスープ	和麺 きつねうどん 竹輪天と野菜天 店舗オリジナル人気メニュー！！ たこ飯 牛乳	麻婆豆腐丼 いちごプリン 牛乳 ニラと卵のスープ	ホタテ塩ラーメン 揚げ焼売 ライス 牛乳	カレー ビーフカレー フルーチェ ミックスオレンジ 牛乳	デミソースカツ丼 ほうれん草のおかか和え 牛乳 えのきと油揚げの味噌汁	イカ天丼 エッグサラダ 牛乳 なめこと豆腐の味噌汁
夕食 Dinner	魚を食べよう たらのフリット 香味トマトソース ソーセージとブロッコリーのマカロニサラダ ライス・漬物 豚汁	原で元気ギャーン!! ホルモン炒め パンサンスー(中華和え物) ライス・漬物 焙煎のりと豆腐の味噌汁	地産地消 瀬戸内レモン使用 塩レモン唐揚げ チンゲン菜ときのこのクリーム煮 ライス・漬物 ミネストローネ	ポークチャップ しらすのペペロンチーノ ライス・漬物 大根とわかめの味噌汁	がんばる人のチカラになるごはん！ 勝ち飯 おすすめ 鶏むね肉のパン粉焼き オクラととろろのおかか和え ライス ポトフ風スープ	肉ニラ炒め 春巻き ライス・漬物 卵スープ	魚を食べよう ほっけ焼き 豚しゃぶのピリ辛和え ライス・漬物 里芋と油揚げの味噌汁

栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
4月15日 朝食	807	21.2	21.0	133.1	2.5
4月15日 昼食	868	23.6	25.0	141.4	4.0
4月15日 夕食	965	28.4	22.7	161.7	4.0
4月16日 朝食	749	22.1	14.3	132.9	3.0
4月16日 昼食	1144	27.1	32.6	185.6	6.5
4月16日 夕食	1085	27.9	33.1	174.7	5.3
4月17日 朝食	778	16.8	20.6	131.5	3.2
4月17日 昼食	905	32.6	25.7	140.5	4.8
4月17日 夕食	976	22.0	38.4	115.5	4.5
4月18日 朝食	766	18.9	17.1	134.1	3.3
4月18日 昼食	1283	36.5	49.1	172.8	9.1
4月18日 夕食	958	30.6	26.8	137.3	3.5
4月19日 朝食	752	23.0	13.8	133.8	3.2
4月19日 昼食	841	23.1	24.8	137.8	3.1
4月19日 夕食	1074	39.7	38.4	115.5	4.5
4月20日 朝食	733	29.3	26.8	100.5	5.3
4月20日 昼食	892	30.2	25.1	139.6	5.2
4月20日 夕食	991	29.8	19.8	137.3	3.8
4月21日 朝食	778	20.6	17.8	133.8	3.5
4月21日 昼食	1029	39.1	40.8	132.6	5.9
4月21日 夕食	808	26.0	35.3	120.8	3.1

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	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食 Breakfast	チョイスメニュー	チョイスメニュー	チョイスメニュー	チョイスメニュー	チョイスメニュー		
	チキンナゲット ピリ辛こんにゃく	ウインナー ポテトサラダ	さわらの西京焼き 切干大根	ベーコンポテトバーグ ごぼうサラダ	アジの照り焼き 卵サラダ	チョリソーウインナー やきそば	照焼肉団子 スクランブルエッグ
	ライス・漬物	ライス・漬物	ライス・漬物	ライス・漬物	ライス・漬物	ライス・漬物	ライス・漬物
	キャベツと油揚げの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	麩となめこの味噌汁	もやしと油揚げの味噌汁	白菜とわかめの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	しめじと油揚げの味噌汁
栄養価	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)
	730 / 21.9 / 15.7 / 133.4 / 3.7	749 / 22.2 / 10.2 / 132.4 / 3.0	775 / 26.2 / 15.8 / 133.3 / 2.7	781 / 18.6 / 17.7 / 130.6 / 3.3	752 / 20.4 / 16.0 / 131.1 / 2.9	785 / 30.5 / 40.9 / 73.7 / 4.3	743 / 19.6 / 15.8 / 130.7 / 3.5
昼食 Lunch	中華丼	豚汁うどん	ちらし寿司	野菜たっぷりタンメン	ーフードカレー	チキン南蛮丼	牛丼
	胡瓜の酢の物	アジフライ	カレーコロッケ	春巻	海藻サラダ	ほうれん草ともやしのナムル	胡瓜とかにかまのポン酢和え
	牛乳	わさび京菜ご飯	牛乳	ライス	オレンジゼリー	牛乳	牛乳
	かき玉汁	牛乳	赤だし	牛乳	牛乳	豆腐と焙煎海苔の味噌汁	わかめスープ
栄養価	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)
	835 / 20.4 / 23.2 / 153.3 / 5.1	923 / 31.4 / 18.9 / 154.5 / 7.2	1021 / 22.2 / 39.1 / 155.2 / 5.7	1100 / 34.9 / 33.2 / 163.5 / 11.6	1009 / 28.2 / 43.4 / 129.3 / 4.1	950 / 36.3 / 30.4 / 135.0 / 3.5	978 / 23.1 / 42.2 / 136.5 / 4.4
夕食 Dinner	ヒレカツ	ガーリックペッパーチキン	さばの味噌煮	白身魚とエビフライタルタルソース	豆腐ハンバーグおろしポン酢	大阪王将 ぷるもち水餃子使用 水餃子の野菜あんかけ	いわしフライとサーモンマヨカツ
	麻婆ナス	山芋の短冊揚げ	ブロッコリーのピーナッツ和え	菜の花と春雨の梅和え	キノコの和風スパゲティ	栗かぼちゃの含め煮	オクラの梅おかか和え
	ライス・漬物	ライス・漬物	ライス・漬物	ライス・漬物	ライス・漬物	ライス・漬物	ライス・漬物
	白菜と油揚げの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	焙煎のりと豆腐のすまし汁	わかめと卵の味噌汁	豚汁	中華卵スープ	あさりの吸い物
栄養価	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)	E (kcal) / P (g) / F (g) / C (g) / S (g)
	987 / 36.8 / 29.3 / 146.0 / 4.9	1198 / 64.9 / 42.4 / 139..7 / 5.0	926 / 36.7 / 29.3 / 136.2 / 8.2	968 / 23.2 / 30.2 / 155.1 / 4.5	885 / 25.7 / 28.8 / 137.6 / 5.3	927 / 21.1 / 26.0 / 156.9 / 5.3	904 / 25.7 / 29.8 / 137.6 / 5.3

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	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食 Breakfast	プレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー ライス ・ 漬物 玉葱と油揚げの味噌汁	チキンナゲット マカロニサラダ ライス ・ 漬物 もやしと油揚げの味噌汁	目玉焼き ハム ライス ・ 漬物 白菜と油揚げの味噌汁	ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー ライス ・ 漬物 豆腐とわかめの味噌汁	ハム野菜炒め 納豆 ライス ・ 漬物 玉葱とわかめの味噌汁	鯖の塩焼き 切干大根の炒め煮 ライス ・ 漬物 大根と油揚げの味噌汁	コーンスクランブル ベーコン ライス ・ 漬物 玉葱と油揚げの味噌汁
昼食 Lunch	ソースかつ丼 ポテトの明太ソース 牛乳 麩となめこの味噌汁	とんこつ野菜ラーメン 胡麻団子 ライス 牛乳	叉焼炒飯 春巻 牛乳 中華コーンスープ	梅とろろ昆布のうどん 竹輪の磯辺揚げ 混ぜご飯(わさび京菜) 牛乳	キーマカレー キウイ 牛乳	明太子クリームソーススパゲティ きんぴらごぼう ライス 牛乳	親子丼 ハムとキャベツの胡麻マヨネーズ 牛乳 豆腐ともずくの味噌汁
夕食 Dinner	ライス ・ 漬物 豆腐ハンバーグ 焼き野菜のピリ辛マヨだれ わかめと油揚げの味噌汁	ライス ・ 漬物 チキンクリームシチュー メンチカツ 青りんごゼリー	ライス ・ 漬物 鶏のからあげ ひじきと大豆の煮物 豚汁	ライス ・ 漬物 豚肉のねぎ塩焼き 白菜の塩昆布和え しめじと油揚げの味噌汁	ライス ・ 漬物 鶏もも肉のこがし味噌焼き 菜の花のお浸し 焙煎のりとみつばのすまし汁	ライス ・ 漬物 カレイのから揚げ 厚揚げと山菜のさっと煮 もやしと油揚げの味噌汁	ライス ・ 漬物 鶏肉のヤンニンソースがけ(韓国) さつま芋のはちみつバター風味 えのきと油揚げの味噌汁

栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
朝食	417	10.6	10.0	73.3	3.2
昼食	881	22.9	27.7	138.3	4.3
夕食	782	20.9	26.4	117.8	6.6

栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
朝食	532	16.3	15.2	84.6	3.3
昼食	1130	36.4	29.0	180.6	10.9
夕食	867	25.5	29.3	132.1	4.3

栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
朝食	384	14.2	7.2	65.8	3.5
昼食	956	25.2	36.3	136.0	4.8
夕食	918	41.0	37.2	108.8	5.7

栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
朝食	402	12.5	7.9	73.4	2.9
昼食	922	25.7	13.0	171.6	10.3
夕食	697	23.0	26.8	95.3	5.4

栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
朝食	420	12.3	7.4	78.6	3.7
昼食	778	20.4	25.5	122.3	3.2
夕食	643	31.3	18.0	91.6	4.3

栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
朝食	510	16.7	18.2	69.1	2.3
昼食	1014	32.8	26.5	166.5	4.0
夕食	661	33.4	14.8	98.7	4.9

栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
朝食	471	15.3	18.4	71.3	3.4
昼食	816	30.4	24.2	122.2	4.6
夕食	824	29.8	25.3	122.6	3.9

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