

Weekly Menu



日	3月31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				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食 Breakfast											鯖の塩焼き ほうれん草と人参のソテー ライス ・ 漬物 じゃが芋と玉葱の味噌汁					チョイスメニュー プレーンオムレツ ハムとブロッコリーのマヨソース ライス ・ 漬物 大根とわかめの味噌汁					チョイスメニュー ハム野菜炒め エッグサラダ ライス ・ 漬物 油揚げとわかめの味噌汁					ハンバーグ ウインナーと野菜のソテー ライス ・ 漬物 じゃが芋とわかめの味噌汁					目玉焼き いんげんと白滝の柚子しょうゆ ライス ・ 漬物 玉葱と油揚げの味噌汁				
	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)
											452	13.9	13.4	68.4	2.4	358	8.7	5.2	71.6	2.2	503	11.5	19.0	72.9	3.4	432	12.2	10.7	74.4	2.4	421	13.4	9.2	72.8	2.6
昼食 Lunch											鶏南蛮うどん 茄子のゆず醤油 ライス 牛乳					ブルコギポーク丼 小松菜のお浸し 牛乳 わかめと玉葱の味噌汁					ポークカレー オレンジ 牛乳					三色ピーマンとモッツアレラのトマトクリームパスタ ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え ライス 牛乳					叉焼炒飯 フルーチェ イチゴ 牛乳 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)
											1017	31.8	25.3	164.7	5.6	670	22.1	15.8	114.0	2.9	708	18.5	22.2	114.4	2.6	1076	30.2	26.3	186.5	2.5	738	23.5	23.2	112.5	5.4
夕食 Dinner											ライス ・ 漬物 チキンストロガノフ レンコンサラダ メンチカツ					ライス ・ 漬物 (人気メニュー) 鶏肉のヤンニンソースがけ(韓国) 豚挽肉とインゲンの味噌炒め キャベツともやしの味噌汁					ライス ・ 漬物 鶏の西京みそ焼き ポテトの磯辺揚げ 巻麩とワカメのすまし汁					ライス ・ 漬物 コロッケとピーマン肉詰めフライ にらともやしの中華和え もやしとわかめの味噌汁					ライス ・ 漬物 ささみマヨかつ 白菜と人参のピリ辛和え 大根とわかめの味噌汁				
	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)
											862	29.1	27.2	128.7	3.5	798	31.1	23.3	118.9	4.3	843	37.8	25.2	118.7	4.5	791	18.0	24.1	129.2	2.4	932	22.3	38.0	128.9	3.8

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