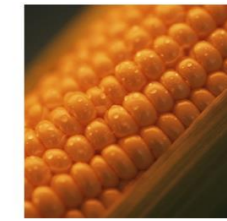




WEEKLY MENU



日	5月20日					5月21日					5月22日					5月23日					5月24日					5月25日					5月26日									
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)									
朝食	☆和・洋選べる☆ ご飯・味噌汁・漬物 納豆・ふりかけ・のり パン・ジャム・マーガリン					☆和・洋選べる☆ ご飯・味噌汁・漬物 納豆・ふりかけ・のり パン・ジャム・マーガリン					☆和・洋選べる☆ ご飯・味噌汁・漬物 納豆・ふりかけ・のり パン・ジャム・マーガリン					☆和・洋選べる☆ ご飯・味噌汁・漬物 納豆・ふりかけ・のり パン・ジャム・マーガリン					☆和・洋選べる☆ ご飯・味噌汁・漬物 納豆・ふりかけ・のり パン・ジャム・マーガリン					☆和・洋選べる☆ ご飯・味噌汁・漬物 納豆・ふりかけ・のり パン・ジャム・マーガリン					☆和・洋選べる☆ ご飯・味噌汁・漬物 納豆・ふりかけ・のり パン・ジャム・マーガリン									
	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 野菜コロッケ					ゆで卵 ウインナーと野菜のソテー					ひじきと切干大根のきんぴら コーンスクランブル					なめ茸おろし ソース焼きそば					照焼き肉団子 目玉焼き					厚揚げと野菜の生姜煮 ベーコンとキャベツのオムレツ					鯖の塩焼き キャベツ・ツナコーン炒め									
	サラダ コーヒー牛乳					サラダ 牛乳					サラダ コーヒー牛乳					サラダ 牛乳					サラダ コーヒー牛乳					サラダ 牛乳					サラダ 牛乳									
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g
	705	21.1	24.9	503	3.9	753	28.0	33.4	419	3.7	766	27.9	30.0	360	4.5	951	30.4	22.1	377	6.1	749	28.8	28.3	374	3.9	887	36.6	43.3	450	4.4	727	27.1	30.6	370	3.3					
昼食	胡麻だれ冷やし中華 クリームコロッケ 混ぜご飯(ゆかり) 漬物 hi					ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え メンチカツ 汁物・漬物					カレーうどん マカロニとレタスのサラダ ライス 漬物					唐揚げ丼 ブロッコリーのゴマ和え 汁物・漬物					カルボナーラ かぼちゃのコロッケ バターライス 漬物					鶏の照り焼き丼 チョレギサラダ 汁物・漬物					肉天うどん 玉子豆腐 混ぜご飯(わかめひじき) 漬物									
	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g
1067	29.0	28.7	200	5.1	861	24.9	33.2	75	4.5	1237	25.1	30.2	79	6.5	790	28.2	20.4	61	7.7	1125	26.2	45.4	58	4.8	825	32.6	28.3	138	5.8	860	21.3	15.3	110	5.7						
夕食	まぐろカツ タルタルソース コンニャクごぼう 蒟蒻ピーチゼリー ご飯・汁物・漬物					肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ 杏仁フルーツ ご飯・汁物・漬物					鶏もも肉のみぞれ煮 海草とキャベツのサラダ ホワイトチョコのティラティス ご飯・汁物・漬物					たらのフリット 野菜ピリ辛ソース 牛肉のしぐれ煮 ヨーグルト オレンジゼリー ご飯・汁物・漬物					メンチカツとアジフライ ほうれん草とベーコンのソテー グレープフルーツ ご飯・汁物・漬物					ハッシュドビーフ ハンバーグ れんこんポテトサラダ プリン ご飯・汁物・漬物					卵と野菜のビーフン炒め 春巻 プチシュー ご飯・汁物・漬物									
	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g
1094	29.7	41.4	166	4.7	928	23.4	28.4	134	4.3	1121	33.7	40.4	88	5.6	1022	31.7	22.5	163	4.3	1012	27.2	30.5	189	3.3	1030	23.8	42.6	77	3.9	1168	29.5	47.3	131	4.3						

材料の都合により一部変更になる場合がございます。