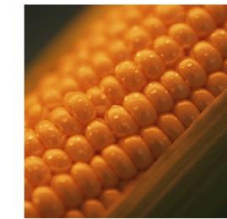




WEEKLY MENU



| 日 | 5月13日 | | | | | 5月14日 | | | | | 5月15日 | | | | | 5月16日 | | | | | 5月17日 | | | | | 5月18日 | | | | | 5月19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 | | | | | | | | | |
| | 山芋とろろ 鶏肉団子と白菜 | | | | | はすのきんぴら 目玉焼き | | | | | 鯖の塩焼き オイスター焼きそば | | | | | 高野豆腐の卵とじ 肉入りコロッケ | | | | | ツナじゃが ハムスクランブルエッグ | | | | | 煮卵 筍と高菜の炒め | | | | | 五種野菜と豚肉のきんぴら スクランブルエッグ | | | | | | | | | |
| | 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 | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g |
| | 635 | 21.5 | 18.8 | 503 | 4.0 | 868 | 29.7 | 27.0 | 419 | 4.8 | 792 | 27.7 | 26.4 | 360 | 4.9 | 721 | 24.1 | 25.1 | 377 | 4.1 | 712 | 28.3 | 26.0 | 374 | 4.2 | 678 | 24.7 | 21.7 | 450 | 6.5 | 658 | 25.2 | 24.4 | 370 | 3.3 | | | | | |
| 昼食 | かつ丼 ほうれん草のおかか和え 汁物・漬物 | | | | | スパゲッティ・ミートソース ポテトとキャベツのサラダ バターライス 汁物・漬物 | | | | | 豚の生姜焼き丼 さつま芋天 汁物・漬物 | | | | | 肉ラーどん キャベツサラダ 混ぜご飯(ゆかり) 汁物・漬物 | | | | | 横浜もやしあんかけラーメン ピーマン肉詰めフライ 黒こしょうチャーハン 汁物・漬物 | | | | | かうどん ササミしそ巻きフライ 混ぜご飯(鮭わかめ) 汁物・漬物 | | | | | 海鮮中華丼 中華冷奴 汁物・漬物 | | | | | | | | | |
| | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g |
| 901 | 27.5 | 20.9 | 200 | 4.1 | 834 | 22.8 | 19.4 | 75 | 4.9 | 936 | 24.3 | 23.9 | 79 | 3.8 | 842 | 22.9 | 13.2 | 61 | 6.9 | 901 | 29.9 | 23.9 | 58 | 8.7 | 872 | 22.5 | 8.4 | 138 | 3.8 | 740 | 20.1 | 12.4 | 110 | 5.0 | | | | | | |
| 夕食 | 麻婆茄子 バンバンジー(棒々鶏) ストロベリークレープ ご飯・汁物・漬物 | | | | | とんてき 里芋の揚げ出し あずきミルクプリン ご飯・汁物・漬物 | | | | | チキンクリームシチュー 玉子サラダフライ 青りんごゼリー ご飯・汁物・漬物 | | | | | 揚げさごしと千切り野菜のポン酢 かぼちゃのそぼろあん 黒蜜きなこ団子 ご飯・汁物・漬物 | | | | | 鶏のシューシーからあげ ニンジンとチリメンジャコのキンピラ オレンジ ご飯・汁物・漬物 | | | | | ハンバーグデミグラスソース ハムとチーズのサラダ フルーチェ ミックスベリー ご飯・汁物・漬物 | | | | | 鶏天のおろしぼん酢 れんこんのカレーマヨ和え フルーツヨーグルト ご飯・汁物・漬物 | | | | | | | | | |
| | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分 g | | | | | |
| 977 | 22.3 | 30.8 | 166 | 5.7 | 1071 | 35.9 | 42.7 | 134 | 5.5 | 1084 | 27.4 | 32.5 | 88 | 5.9 | 959 | 34.1 | 32.2 | 163 | 3.4 | 956 | 34.3 | 32.1 | 189 | 2.8 | 969 | 23.8 | 29.6 | 77 | 3.9 | 1073 | 34.9 | 39.2 | 131 | 3.6 | | | | | | |

材料の都合により一部変更になる場合がございます。