

お食事 週間メニュー

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)		5月2日(土)		5月3日(日)	
朝									御飯 紅鮭の塩焼き &いんげん汁 朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 照焼き弁当 &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	バターロール ジャム(リンゴ) 野菜入りスクランブルエッグ &ブロッコリー汁 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌			
【テーマ】									◇THE・定番! ポークカレー	◆さばの味噌煮 セット	◇松風焼き御膳			
昼									カレーライス マカロニサラダ 黄桃缶 コンソメスープ	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 菜の花の和え物 プリンムス のり佃煮	御飯 松風焼き 付)ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え デザート(イチゴゼリー) のっぺい汁			
おやつ									黒糖ムス ほうじ茶	クレープ(チョコ) ほうじ茶	どら焼き(こしあん) ほうじ茶			
夕									御飯 銀ひらすの煮付け &かぼちゃの煮物 なすのお浸し 夜のお味噌汁	御飯 豚肉の卵炒め 大根の甘酢和え 夜のこくうま鶏スープ	御飯 あじのみりん焼き &切干大根煮 いんげんの白ごま和え 夜の豚汁			
栄養	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1603kcal	エネルギー	1608kcal
	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	55g	蛋白質	56g	蛋白質	61g
	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	月	脂質	51.5g	脂質	49.1g
	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.1g	食塩相当	6.7g

お食事 週間メニュー

	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)							
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか トコとわかめのお味噌汁 ヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	朝のお粥(梅しそかつお) とりつくね &いんげんリテー ヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &青梗菜の煮浸し トコとわかめのお味噌汁 ヨーグルト	御飯 ホクのみりん焼き &かぼちゃの煮物 朝の豚汁 ヨーグルト	食パン ジャム(仔ゴ) オムツ &野菜リテー ポータージュ アップル乳酸菌							
【テーマ】	◇旅するランチ ～東京～	◇こどもの日	◇キッパの完熟トマトの ハヤシソースランチ	◇鶏の照焼き定食	◇さばの塩焼き御膳	◆牛肉のしぐれ煮 セット	◇うなぎ丼定食							
昼	深川飯 東京発祥の小松菜と豚肉炒め きゅうりのみぞれ和え パインムース みそちゃんこスープ	ピラフ えびフライ デザート(青りんごゼリー) コンソメスープ	御飯 ハンコンのキッパ 完熟トマトのハヤシソース パンプキンサラダ デザート(ブドウゼリー) 野菜を食べるスープ	御飯 鶏の照焼き 付)キャベツ じゃが芋炒め 黄桃缶 つみれ汁	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし しぎ茄子 フルーツ(バナナ) けんちん汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 ツキとブロッコリーのサラダ 杏仁デザート たいみそ	うなぎ丼 さつまいも甘煮 プリンムース 若竹汁							
おやつ	スイートポテト ほうじ茶	カスタードケーキ ほうじ茶	ドーナツ(チョコ) ほうじ茶	もものタルト 紅茶	人形焼き ほうじ茶	クレープ(チョコ) ほうじ茶	いちご蒸しパンケーキ ほうじ茶							
夕	御飯 ピーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し 卵豆腐 夜のお味噌汁	御飯 鶏の塩麴焼き &きんぴらごぼう 納豆 夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ブロッコリーの白ごま和え 夜のこくうま鶏スープ	御飯 ぶりと大根の煮物 オクラの和え物 夜の豚汁	御飯 キノコのグリン～香味ソース &いんげんの炒め物 ごま豆腐 夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 納豆 夜のお味噌汁	御飯 メダカの照焼き &切干大根煮 菜の花の和え物 夜のお味噌汁							
栄養	1人分	1541kcal	1人分	1573kcal	1人分	1551kcal	1人分	1623kcal	1人分	1606kcal	1人分	1547kcal	1人分	1545kcal
	蛋白質	61.4g	蛋白質	55.2g	蛋白質	54.4g	蛋白質	63g	蛋白質	61.1g	蛋白質	59.9g	蛋白質	54.5g
	脂質	45g	脂質	43.8g	脂質	47g	脂質	45.9g	脂質	46.4g	脂質	36.9g	脂質	40.2g
	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.2g	食塩相当	6.3g	食塩相当	5.5g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.5g	食塩相当	6.4g

お食事 週間メニュー

	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	5月17日(日)
朝	御飯 鶏の焦がし醤油 &いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 めばるの煮付け &大根と人参の煮物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	朝のお粥(青菜たまご) とりつくね &白菜煮 ジョア	御飯 さばの塩焼き &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 朝の豚汁 バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &野菜スープ コーンスープ ヨーグルト
【テーマ】	◇旅するランチ ～仙台～	◇きつねそば定食	◇揚げ出し豆腐御膳	◇野菜たっぷり洋食 ランチ	◇下町中華セット (回鍋肉)	◆ピーマンの肉詰め セット	◇旅するランチ ～静岡～
昼	はらこ飯 油麩のたまごとじ 甘味(ずんだがけ) 鮭のあら汁	きつねそば 具) えび焼売 デザート(マスカットゼリー)	菜飯 揚げ出し豆腐 マカロニサラダ りんご缶 つみれ汁	バターライス スパニッシュオムレツ 真砂炒め デザート(イチゴゼリー) クリームスープ	御飯 回鍋肉 かに焼売 杏仁豆腐 酸辣湯スープ	御飯 ピーマンの肉詰め &具だくさんトマト煮 ジャーマンポテト デザート(ブドウゼリー) たいみそ	御飯 浜松餃子 きゅうりの和え物 みかん缶 オニオンスープ
おやつ	どら焼き(カスタード) ほうじ茶	マドレーヌ ほうじ茶	抹茶プリン ほうじ茶	スイートポテト ほうじ茶	ココアワッフル 紅茶	バウムクーヘン ほうじ茶	マドレーヌ ほうじ茶
夕	御飯 麻婆なす 中華冷奴 夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し マカロニサラダ 夜のこくうま鶏スープ	御飯 赤魚の味噌煮 &きんぴらごぼう 納豆 夜の豚汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め カリフラワーのおかか和え 夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 青梗菜の和え物 夜のお味噌汁	御飯 親子煮 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	御飯 八宝菜 オクラの和え物 夜のお味噌汁
栄養	1人分 1581kcal 蛋白質 58.5g 脂質 42.6g 食塩相当 7.6g	1人分 1551kcal 蛋白質 52.8g 脂質 46g 食塩相当 7.8g	1人分 1673kcal 蛋白質 59.1g 脂質 51.7g 食塩相当 6.9g	1人分 1572kcal 蛋白質 53.2g 脂質 44.2g 食塩相当 6.2g	1人分 1678kcal 蛋白質 63.9g 脂質 58.6g 食塩相当 6.3g	1人分 1583kcal 蛋白質 57.1g 脂質 44.1g 食塩相当 5.8g	1人分 1639kcal 蛋白質 53.8g 脂質 48.6g 食塩相当 5.4g

お食事 週間メニュー

	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)
朝	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &カリフラワーおかか トロとわかめのお味噌汁 ヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &白菜煮 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	朝のお粥(梅しそかつお) 銀ひらすの醤油麴焼き &ほうれん草の煮浸し ジョア	バターロール ジャム(マレード) 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー ポタージュ アップル乳酸菌	御飯 とりつくね &ジャーマンポテト 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ブロッコリーの炒め物 朝の豚汁 ジョア
【テーマ】	◇本格！麻婆豆腐定食	◇オムライスランチ	◇お店の本格 ビーフカレー	◇塩豚汁御膳	◇たらのごま味噌 焼き御膳	◆鶏の塩麴焼き セット	◇おでかけランチ (吉野家)
昼	御飯 麻婆豆腐 キャベツの塩ごまダレ デザート(青りんごゼリー) 春雨スープ	オムライス マリネ デザート(ピーチゼリー) クリームチャウダー	ビーフカレー コールスローサラダ プリムス コンソメスープ	御飯 厚揚げの五目炒め 菜の花の酢味噌和え 黄桃缶 塩豚汁	御飯 たらのごま味噌焼き 付)いんげん かぼちゃのサラダ いちごムース 野菜を食べるスープ	御飯 鶏の塩麴焼き &ひじきの煮物 なすのおかか和え フルーツ(バナナ) たいみそ	御飯 牛皿 ポテトサラダ デザート(イチゴゼリー) 野菜スープ
おやつ	黒糖ムス ほうじ茶	カスタードケーキ ほうじ茶	どら焼き(こしあん) ほうじ茶	ドーナツ(チョコ) 紅茶	きなこプリン ほうじ茶	黒糖ムス ほうじ茶	もものタルト ほうじ茶
夕	御飯 さばの塩麴焼き &かぼちゃの煮物 納豆 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &いんげんソテー なます 夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 ツとブロッコリーのサラダ 夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー なすのお浸し 夜のこくうま鶏スープ	御飯 豚肉の卵炒め ほうれん草のお浸し 夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 納豆 夜のお味噌汁	御飯 ホッケのみりん焼き &かぼちゃの煮物 卵豆腐 夜のお味噌汁
栄養	1603kcal I補糖 - 蛋白質 59.6g 脂質 48.2g 食塩相当 5.8g	1604kcal I補糖 - 蛋白質 54.7g 脂質 46.6g 食塩相当 6.8g	1575kcal I補糖 - 蛋白質 58.8g 脂質 42.9g 食塩相当 6.3g	1564kcal I補糖 - 蛋白質 53.8g 脂質 47.4g 食塩相当 6.5g	1613kcal I補糖 - 蛋白質 56.9g 脂質 50.6g 食塩相当 6.3g	1618kcal I補糖 - 蛋白質 61.6g 脂質 48g 食塩相当 5.9g	1584kcal I補糖 - 蛋白質 54.9g 脂質 45.2g 食塩相当 6.3g

お食事 週間メニュー

	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)							
朝	食パン ジャム(仔ゴ) オムレツ &いんげんソテー コンスープ ヨーグルト	御飯 さわらの西京焼き &青梗菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	朝のお粥(青菜たまご) さばの塩焼き &カワラワ-おかか ジョウ	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 とりつくね &野菜炒め トコとわかめのお味噌汁 アップル乳酸菌	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト							
【テーマ】	◇かれのい焼き浸し 定食	◇肉豆腐御膳	◇おでかけランチ (屋台めし)	◇洋食屋さんの ハンバーグランチ	◇本格!天津飯 ランチ	◆鶏のクリーム煮 セット	◇定番!あじフライ ランチ							
昼	御飯 かれのい焼き浸し 付)カラ 豆腐チャンプル プリンムース お吸い物(塩ちゃんこ)	御飯 肉豆腐 菜の花のからし和え デザート(マスカットゼリー) さつま汁	ソースやきそば 唐揚げ(甘辛ダレ) ピーチムース ワンタンスープ	御飯 デミグラスハンバーグ 付)ミックスパスタダブル ラウトウイ みかん缶 コンソメスープ	天津飯 えび焼売 切干大根のサラダ ワカメスープ	御飯 鶏肉のクリーム煮 いんげんソテー デザート(いちごゼリー)	御飯 あじフライとコロッケ 付)キャバツ マカロニサラダ パインムース 野菜たっぷりスープ							
おやつ	たい焼き ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶	いちご蒸しパンケーキ ほうじ茶	ドーナツ(こしあん) ほうじ茶	スイートポテト 紅茶	きなこプリン ほうじ茶	クレープ(チョコ) ほうじ茶							
夕	御飯 鶏のさっぱり煮 カワラワ-のおかか和え 夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 タマゴサラダ 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 納豆 夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 とろろ 夜のお味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ &きんぴらごぼう カラのおかか和え 夜の豚汁	御飯 青椒肉絲 青梗菜のナムル 夜のこくうま鶏スープ							
栄養	1人分	1615kcal	1人分	1598kcal	1人分	1612kcal	1人分	1672kcal	1人分	1627kcal	1人分	1608kcal	1人分	1651kcal
	蛋白質	61.6g	蛋白質	61.8g	蛋白質	65.6g	蛋白質	64.8g	蛋白質	49.8g	蛋白質	56.2g	蛋白質	55.2g
	脂質	45g	脂質	42.1g	脂質	49.8g	脂質	45.9g	脂質	43.5g	脂質	46.3g	脂質	50.1g
	食塩相当	7.9g	食塩相当	5.6g	食塩相当	8g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.9g	食塩相当	5.7g	食塩相当	7.1g

