

Weekly Menu

	4月27日(日)	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)
朝食					パン コンソメスープ ポークビーンズ 花野菜サラダ ヨーグルト 	御飯  味噌汁  肉団子の煮物 インゲンの胡麻炒め のりの佃煮	御飯  味噌汁  肉じゃが じゃこ炒め ふりかけ
					エネルギー 412 kcal	エネルギー 458 kcal	エネルギー 462 kcal
昼食					御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 南瓜の煮物 ツナ和え  フルーツ	ポークカレー ミネストローネ ミニオムレツ コールスローサラダ フルーツ 	御飯 コンソメスープ 白身魚の香草パン粉焼き 野菜のトマト煮 グリーンサラダ フルーツ
					エネルギー 731 kcal	エネルギー 619 kcal	エネルギー 504 kcal
おやつ					水ようかん	チョコプリン	ヨーグルトケーキ
					エネルギー 73 kcal	エネルギー 81 kcal	エネルギー 70 kcal
夕食					御飯 すまし汁 赤魚の塩麴焼き 大根の煮物 ひじきのサラダ	御飯 中華スープ 回鍋肉  焼売 ナムル	御飯 味噌汁 鶏肉と野菜の塩炒め 煮浸し ピーナッツ和え
					エネルギー 383 kcal	エネルギー 519 kcal	エネルギー 458 kcal
計					エネルギー 1599 kcal	エネルギー 1677 kcal	エネルギー 1494 kcal

Weekly Menu

	5月4日(日)	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)
朝食	御飯 味噌汁 がんもの煮物 レンコン金平 納豆 	御飯 味噌汁 車麩の卵とじ きのこ炒め  漬物	パン トマトスープ ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ  牛乳 	麦御飯 とろろ芋  味噌汁 厚揚げの炒めもの 五目煮	パン コンソメスープ オムレツ  豆サラダ  ヨーグルト 	御飯 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 ベーコンとキャベツの炒め物 うめびしお	御飯 味噌汁 ツナじゃが 切干大根の煮物 ふりかけ
	エネルギー 423 kcal	エネルギー 370 kcal	エネルギー 521 kcal	エネルギー 447 kcal	エネルギー 398 kcal	エネルギー 414 kcal	エネルギー 444 kcal
昼食	御飯 味噌汁  とんかつ さつま芋の煮物 なめたけ和え ゼリー	御飯 味噌汁 薬味たっぷりカツオのたたき 竹輪の煮物 フルーツ 	ミートソーススパゲティ きのこスープ 野菜のマスタード焼き コールスローサラダ フルーツ 	サンドイッチ オニオンスープ ほうれん草のソテー フレンチサラダ フルーツヨーグルト 	御飯 味噌汁 鱈のバター醤油焼き 筍の土佐煮 もずく酢 ゼリー	豚丼 味噌汁 かぶの煮物 おろし和え フルーツ 	御飯 中華スープ 白身魚の中華あんかけ 焼売 ナムル 杏仁豆腐
	エネルギー 444 kcal	エネルギー 554 kcal	エネルギー 440 kcal	エネルギー 448 kcal	エネルギー 506 kcal	エネルギー 526 kcal	
おやつ	パウンドケーキ エネルギー 91 kcal	手づくり柏餅 エネルギー 0 kcal	あんずケーキ エネルギー 128 kcal	黒糖ケーキ エネルギー 70 kcal	ミニロールケーキ エネルギー 80 kcal	いちごプリン エネルギー 61 kcal	スイスロール エネルギー 96 kcal
夕食	御飯 すまし汁 カレイの煮つけ 野菜炒め  お浸し 	御飯 味噌汁  鯖の塩焼き ふきの煮物 香味和え	御飯 味噌汁 豚肉と大根の甘辛煮 茄子の味噌炒め カニカマ和え	御飯 すまし汁  鶏肉と野菜のごま味噌炒め カリフラワーのかにあんかけ ピーナッツ和え	御飯 味噌汁 蒸豚のおろしポン酢かけ ぜんまいの煮物 冷奴	御飯 味噌汁 鱈のネギ塩焼き 大根の煮物 ごま和え	御飯  味噌汁 鶏肉の照焼き 炊き合わせ 土佐酢和え
	エネルギー 369 kcal エネルギー 1494 kcal	エネルギー 502 kcal エネルギー 1316 kcal	エネルギー 537 kcal エネルギー 1740 kcal	エネルギー 475 kcal エネルギー 1432 kcal	エネルギー 489 kcal エネルギー 1415 kcal	エネルギー 425 kcal エネルギー 1406 kcal	エネルギー 528 kcal エネルギー 1594 kcal

Weekly Menu

	5月11日(日)	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)
朝食	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 金平ごぼう 納豆 エネルギー 440 kcal	御飯 味噌汁 厚揚げの煮物 真砂炒 漬物 エネルギー 395 kcal	パン オニオンスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳 エネルギー 521 kcal	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 信田煮 キャベツのカレー炒め エネルギー 401 kcal	パン トマトスープ ウインナーと野菜のチーズ焼き スパゲティサラダ ヨーグルト エネルギー 475 kcal	御飯 味噌汁 イワシの生姜煮 大根の金平 ゆずみそ エネルギー 422 kcal	御飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 ピーマン炒め ふりかけ エネルギー 374 kcal
	昼食	特別食	御飯 味噌汁 ホキの生姜煮 そば炒め おかか和え フルーツ エネルギー 434 kcal	野菜タンメン 餃子 中華和え フルーツ エネルギー 472 kcal	御飯 味噌汁 牛肉じゃが 冷奴 梅和え ゼリー エネルギー 594 kcal	御飯 味噌汁 鱈の野菜蒸し 柚子風味 きのこ炒め 甘酢和え フルーツ エネルギー 430 kcal	海老ピラフ コンソメスープ コロッケ シーザーサラダ フルーツヨーグルト エネルギー 501 kcal
おやつ		ミニたいやき エネルギー 100 kcal	よもぎクリーム饅頭 エネルギー 92 kcal	バウムクーヘン エネルギー 95 kcal	抹茶ロールケーキ エネルギー 66 kcal	ドーナツ エネルギー 113 kcal	プリン エネルギー 93 kcal
夕食	御飯 味噌汁 サワラの幽庵焼き 茄子田楽 ごま和え エネルギー 503 kcal	御飯 すまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め 五目煮 ツナ和え エネルギー 633 kcal	御飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼き かぶの煮物 ぬた和え エネルギー 514 kcal	御飯 すまし汁 鱈の西京焼き 切干大根の煮物 高菜和え エネルギー 462 kcal	御飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 ゆかり和え エネルギー 495 kcal	御飯 味噌汁 豚肉と野菜オイスターソース炒め じゃが芋の含め煮 柚子和え エネルギー 525 kcal	御飯 味噌汁 鯖の照り焼き 南瓜のいとこ煮 お浸し エネルギー 565 kcal
	計	エネルギー 1043 kcal	エネルギー 1554 kcal	エネルギー 1602 kcal	エネルギー 1523 kcal	エネルギー 1513 kcal	エネルギー 1541 kcal

Weekly Menu

5月

	5月18日(日)	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)
朝食	御飯 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ さつまいもの煮物 納豆	御飯 味噌汁 肉じゃが ハム炒め 漬物	パン ポトフ ミニオムレツ 胡麻ドレサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 車麩の煮物 じゃが芋のバター炒め	パン コンソメスープ 鶏肉と野菜のケチャップ炒め マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 いか団子の煮物 野菜炒め たいみそ	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 そぼろ炒め ふりかけ
	エネルギー 448 kcal	エネルギー 495 kcal	エネルギー 515 kcal	エネルギー 425 kcal	エネルギー 456 kcal	エネルギー 417 kcal	エネルギー 437 kcal
昼食	御飯 味噌汁 カニクリームコロッケ 冬瓜の煮物 磯和え フルーツ	御飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト グリーンサラダ ゼリー	肉うどん 竹輪の磯部揚げ 生姜和え フルーツ	御飯 味噌汁 肉豆腐 青菜炒め のり和え フルーツ	御飯 味噌汁 鱈のみぞれ煮 ピリ辛炒め 玉葱サラダ フルーツ	中華丼 わかめスープ 春巻 ナムル 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ ふろふき大根 香味和え ゼリー
	エネルギー 525 kcal	エネルギー 618 kcal	エネルギー 455 kcal	エネルギー 545 kcal	エネルギー 426 kcal	エネルギー 645 kcal	エネルギー 648 kcal
おやつ	ブッセサンド	おやき	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ	マンゴープリン	バナナケーキ
	エネルギー 51 kcal	エネルギー 81 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 69 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 75 kcal
夕食	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 えびシュウマイ 春雨サラダ	御飯 味噌汁 鶏肉と茄子の焼肉風炒め 根菜の煮物 なます	御飯 味噌汁 メバルの山椒焼き ブロッコリーかにあんかけ 柚子和え	御飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き さつまいものレモン煮 塩昆布和え	御飯 すまし汁 豚肉の柳川風煮 茄子の味噌炒め わさび和え	御飯 味噌汁 鱈の塩焼き ひじきの煮物 カニカマ和え	御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 レンコン金平 うの花
	エネルギー 555 kcal	エネルギー 525 kcal	エネルギー 412 kcal	エネルギー 577 kcal	エネルギー 529 kcal	エネルギー 437 kcal	エネルギー 533 kcal
計	エネルギー 1579 kcal	エネルギー 1719 kcal	エネルギー 1450 kcal	エネルギー 1611 kcal	エネルギー 1480 kcal	エネルギー 1590 kcal	エネルギー 1693 kcal

Weekly Menu



5月

	5月25日(日)	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)
朝食	御飯 味噌汁 和風つくね焼き お浸し 納豆	御飯 味噌汁 炒り豆腐 ごま和え 漬物	パン クリームシチュー ホウレン草ソテー ごぼうサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 肉団子の野菜あんかけ なめたけ和え	パン トマトスープ ハムエッグ シーザーサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 野菜とウインナーの炒め物 根菜の煮物 のりの佃煮	御飯 味噌汁 五目巾着の煮物 青菜炒め ふりかけ
	エネルギー 449 kcal	エネルギー 449 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 373 kcal	エネルギー 441 kcal	エネルギー 365 kcal	エネルギー 446 kcal
昼食	特別食	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 きのこ炒め マヨ醤油和え フルーツ	きつねそば 鶏肉の磯辺揚げ 梅和え フルーツ	御飯 味噌汁 鯖の煮つけ 温奴 辛子和え フルーツ	御飯 中華スープ 酢鶏 ビーフン炒め ザーサイ和え フルーツ	他人丼 味噌汁 筍の土佐煮 わさび和え フルーツ	御飯 すまし汁 白身魚のフライとコロッケ かぶの煮物 酢の物 ゼリー
		エネルギー 506 kcal	エネルギー 569 kcal	エネルギー 531 kcal	エネルギー 588 kcal	エネルギー 517 kcal	エネルギー 573 kcal
おやつ	レーズンクリームサンド	人形焼き	カステラ	水ようかん(芋)	卵ケーキ	ミルクプリン	ヨーグルトケーキ
	エネルギー 89 kcal	エネルギー 83 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 55 kcal	エネルギー 72 kcal	エネルギー 63 kcal
夕食	御飯 味噌汁 豚と海鮮の塩炒め 冬瓜の煮物 ゆず和え	御飯 味噌汁 鱈の照り焼き 竹の子炒め お浸し	御飯 味噌汁 豚肉のにら玉炒め 竹輪の煮物 玉葱サラダ	御飯 コンソメスープ チキンソテー オニオンソース 野菜のマヨネーズ焼き コーンサラダ	御飯 味噌汁 ホキの生姜煮 ごぼうのそぼろ炒め 塩昆布和え	御飯 すまし汁 マスのちゃんちゃん焼き 南瓜の煮物 ゆかり和え	御飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 炊き合せ 大根サラダ
	エネルギー 474 kcal	エネルギー 448 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 579 kcal	エネルギー 417 kcal	エネルギー 455 kcal	エネルギー 526 kcal
計	エネルギー 1012 kcal	エネルギー 1486 kcal	エネルギー 1854 kcal	エネルギー 1561 kcal	エネルギー 1501 kcal	エネルギー 1409 kcal	エネルギー 1608 kcal