

# Weekly Menu



日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)

## MORNING

メイン					塩鶏肉じゃが	温泉玉子	ほうれんそう草のスクランブルエッグ
					E: 154kcal, P: 7.7g, F: 7.2g, O: 12.7g, S: 0.6g	E: 91kcal, P: 7.6g, F: 6.2g, R: 1.0g, S: 0.7g	E: 136kcal, P: 2.8g, F: 12.5g, U: 3.9g, S: 0.7g
A					ライス じゃが芋とわかめの味噌汁 牛乳	ライス もやしとインゲンの味噌汁 牛乳	ライス 大根と油揚げの味噌汁 牛乳
					E: 519kcal, P: 14.5g, F: 9.0g, O: 93.9g, S: 1.7g	E: 508kcal, P: 14.2g, F: 8.9g, R: 92.0g, S: 1.3g	E: 529kcal, P: 15.2g, F: 10.6g, U: 91.8g, S: 1.3g
B					トースト 春雨スープ 牛乳		
					E: 426kcal, P: 14.9g, F: 12.8g, O: 65.7g, S: 2.2g		

## CHOICE小鉢

1品選択					ウィンナーと野菜のソテー	肉団子のクリーム煮	ツナキャベツ
					E: 39kcal, P: 2.1g, F: 2.6g, O: 2.4g, S: 0.3g	E: 161kcal, P: 3.3g, F: 13.2g, R: 6.6g, S: 0.7g	E: 106kcal, P: 3.2g, F: 9.6g, U: 4.2g, S: 0.8g
					サラダミックス	温野菜サラダ	サラダミックス
					E: 14kcal, P: 0.9g, F: 0.1g, O: 3.6g, S: 0.0g	E: 19kcal, P: 1.4g, F: 0.1g, R: 4.1g, S: 0.1g	E: 14kcal, P: 0.9g, F: 0.1g, U: 3.6g, S: 0.0g
				納豆	納豆	納豆	
					E: 86kcal, P: 6.8g, F: 4.1g, O: 6.0g, S: 0.5g	E: 86kcal, P: 6.8g, F: 4.1g, R: 6.0g, S: 0.5g	E: 86kcal, P: 6.8g, F: 4.1g, U: 6.0g, S: 0.5g
				コーンフレーク			
					E: 46kcal, P: 0.5g, F: 0.1g, O: 10.9g, S: 0.2g		

## LUNCH

定食					アジの竜田揚げ 香味ソース もやしときくらげの香味和え 人参ともやしの味噌汁 麦ごはん	チキンクリームシチュー コールスローサラダ 野菜スープ 麦ごはん	菓子パン ゼリー 牛乳 おにぎり
					E: 246kcal, P: 21.5g, F: 9.7g, O: 89.8g, S: 5.0g	E: 429kcal, P: 23.1g, F: 23.9g, R: 106.1g, S: 4.7g	E: 600kcal, P: 17.0g, F: 13.0g, U: 120.0g, S: 2.0g
丼					カレーライス(鶏) もやしときくらげの香味和え 人参ともやしの味噌汁		
					E: 633kcal, P: 16.1g, F: 16.4g, O: 104.0g, S: 5.0g		
麺					ソース焼きそば ポテトの磯辺揚げ	タンメン かぼちゃのカレー煮	
					E: 932kcal, P: 21.5g, F: 21.4g, O: 162.5g, S: 6.1g	E: 944kcal, P: 29.7g, F: 14.2g, R: 170.1g, S: 10.6g	

## DINNER

定食					ヤンニョムチキン	鶏の西京みそ焼き	メンチカツ 粒マスタードソース
					E: 779kcal, P: 34.3g, F: 23.8g, O: 105.1g, S: 5.0g	E: 768kcal, P: 36.1g, F: 25.1g, R: 96.1g, S: 3.3g	E: 848kcal, P: 18.7g, F: 32.0g, U: 118.7g, S: 3.4g
丼					チャーハン WITH豚の生姜焼き	ポークソテー おろしソース	チキンジャンバラヤ
					E: 577kcal, P: 16.7g, F: 16.2g, O: 88.0g, S: 3.9g	E: 287kcal, P: 16.4g, F: 18.5g, R: 16.3g, S: 3.3g	E: 701kcal, P: 23.2g, F: 25.7g, U: 92.2g, S: 4.7g

## 共通

小鉢					オクラとコーンのわさび醤油マリネ	きんぴらごぼう	キャベツのゆず和え
					E: 36kcal, P: 1.7g, F: 1.2g, O: 5.6g, S: 0.2g	E: 35kcal, P: 0.7g, F: 1.1g, R: 6.3g, S: 0.2g	E: 16kcal, P: 0.6g, F: 0.6g, U: 2.7g, S: 0.3g
デザート					フルーツヨーグルト	フルーチェ イチゴ	三色寒天ゼリー
					E: 32kcal, P: 1.2g, F: 0.9g, O: 5.2g, S: 0.0g	E: 41kcal, P: 1.0g, F: 1.1g, R: 7.3g, S: 0.2g	E: 13kcal, P: 0.0g, F: 0.0g, U: 3.2g, S: 0.0g
汁物					コンソメジュリアン	玉葱と油揚げの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁
					E: 9kcal, P: 0.4g, F: 0.1g, O: 1.7g, S: 1.5g	E: 29kcal, P: 1.8g, F: 1.4g, R: 2.5g, S: 1.1g	E: 27kcal, P: 1.1g, F: 0.2g, U: 5.4g, S: 1.5g

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 いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

# Weekly Menu



日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
<b>MORNING</b> ☀️							
メイン	<b>ポトフ</b>	<b>和風マーボ豆腐</b>	<b>トマトスクランブルエッグ</b>	<b>水餃子</b>	<b>竹輪磯辺天</b>	<b>ちゃんこ鍋風煮</b>	<b>ニラ玉炒め</b>
	白米中 (230g) 大根とわかめの味噌汁	白米中 (230g) お麩とわかめの味噌汁	白米中 (230g) もやしとわかめの味噌汁	白米中 (230g) キャベツと油揚げの味噌汁	白米中 (230g) 大根と油揚げの味噌汁	白米中 (230g) じゃが芋と玉葱の味噌汁	白米中 (230g) もやしと油揚げの味噌汁
	トースト ベーコンとキャベツのスープ			トースト 野菜スープ			
A	118kcal 5.0g 5.1g 14.5g 2.0g	143kcal 10.0g 9.7g 5.8g 1.2g	124kcal 3.0g 10.2g 5.0g 0.6g	73kcal 2.4g 3.8g 7.2g 1.1g	144kcal 6.2g 7.5g 13.1g 1.0g	103kcal 6.6g 5.5g 7.1g 1.0g	99kcal 2.8g 8.2g 3.8g 0.9g
	402kcal 8.0g 1.4g 84.8g 2.3g	404kcal 8.3g 1.4g 85.0g 2.3g	401kcal 8.2g 1.4g 84.7g 2.3g	418kcal 9.0g 3.0g 84.4g 1.9g	422kcal 9.1g 3.1g 84.6g 2.2g	408kcal 8.2g 1.4g 86.3g 2.2g	421kcal 9.3g 3.1g 84.5g 2.2g
				291kcal 8.8g 5.4g 51.7g 3.4g	292kcal 8.5g 5.3g 52.4g 3.0g		
B							
<b>共通</b>							
サラダ	<b>サラダミックス</b>	<b>温野菜サラダ</b>	<b>サラダミックス</b>	<b>温野菜サラダ</b>	<b>サラダミックス</b>	<b>温野菜サラダ</b>	<b>サラダミックス</b>
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
	10kcal 0.3g 0.0g 1.8g 0.8g	10kcal 0.3g 0.0g 1.8g 0.8g	10kcal 0.3g 0.0g 1.8g 0.8g	10kcal 0.3g 0.0g 1.8g 0.8g	10kcal 0.3g 0.0g 1.8g 0.8g	10kcal 0.3g 0.0g 1.8g 0.8g	10kcal 0.3g 0.0g 1.8g 0.8g
<b>CHOICE小鉢</b>							
2品選択	<b>いんげんのおかか和え</b>	<b>白菜とチャーシューの炒め</b>	<b>和風スガッティー</b>	<b>ほうれん草と白滝のお浸し</b>	<b>炒り豆腐</b>	<b>おくらわさび醤油</b>	<b>ツナとブロッコリーのマカロニサラダ</b>
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆
<b>LUNCH</b> ☀️							
定食	<b>鶏の照り焼き</b>	<b>牛肉のオニオンソース炒め</b>	<b>和風ハンバーグの玉葱葱塩ソース</b>	<b>鶏肉のチーズピカタ</b>	<b>チキンストロガノフ</b>	<b>メンチカツ&amp;コーンフライ</b>	<b>菓子パン</b>
	小松菜のお浸し 大根と油揚げの味噌汁 麦ご飯中 (230g)	海藻とオニオンのマリネサラダ キャベツともやしの味噌汁 麦ご飯中 (230g)	切干大根の炒め煮 豆腐とわかめの味噌汁 麦ご飯中 (230g)	いんげんの和風マスタード和え コーンと玉ねぎのスープ 麦ご飯中 (230g)	3種の豆のシーザー和え マカロニと野菜のスープ 麦ご飯中 (230g)	白菜のボン酢和え 玉葱と油揚げの味噌汁 麦ご飯中 (230g)	ゼリー Piknik カフェオレ おにぎり
	432kcal 38.0g 26.2g 88.0g 4.0g	402kcal 18.0g 28.9g 100.8g 4.5g	481kcal 26.9g 29.3g 106.7g 4.7g	505kcal 42.5g 30.4g 99.2g 4.0g	502kcal 33.9g 27.8g 109.9g 4.0g	478kcal 18.5g 28.0g 116.2g 3.5g	610kcal 13.8g 11.3g 114.5g 1.8g
丼				<b>キーマカレー</b>	<b>カレライス (豚)</b>		
				いんげんの和風マスタード和え コーンと玉ねぎのスープ	3種の豆のシーザー和え マカロニと野菜のスープ		
				616kcal 17.7g 14.8g 101.9g 4.2g	662kcal 16.3g 16.8g 110.1g 5.0g		
麺	<b>味噌バター コーンラーメン</b>	<b>梅きつねうどん</b>	<b>サラダチキンのペペロンチーノ</b>	<b>五目あんかけ焼きそば</b>	<b>釜揚げ明太うどん</b>	<b>わかめラーメン</b>	
	豚とシメジの炒め煮	冷奴	さつま芋の醤油バター風味	ごぼうのポテトサラダ	小松菜とコーンの煮浸し	焼きうどん (醤油味)	
	1001kcal 28.7g 20.7g 168.6g 9.1g	847kcal 20.7g 6.6g 173.1g 7.6g	1074kcal 28.9g 25.0g 178.8g 4.0g	935kcal 25.0g 15.5g 179.6g 5.3g	847kcal 25.1g 8.3g 163.7g 4.6g	878kcal 24.6g 9.1g 166.3g 7.2g	
<b>DINNER</b> 🌙							
定食	<b>チキンの香味揚げ</b>	<b>豚野菜巻きフライと 玉子サラダフライ</b>	<b>チキンの きのこクリームソース</b>	<b>さばのスパイシー カレー</b>	<b>卵と野菜のピーマン炒め</b>	<b>揚げ餃子の南蛮ソース</b>	<b>肉じゃが</b>
	817kcal 34.6g 29.0g 102.2g 1.9g	657kcal 14.8g 20.0g 98.7g 0.9g	753kcal 32.7g 21.9g 112.5g 1.8g	705kcal 25.9g 28.1g 89.0g 1.0g	894kcal 27.2g 37.2g 109.1g 2.9g	1019kcal 13.4g 54.3g 113.6g 2.8g	588kcal 14.6g 6.9g 116.4g 2.4g
丼	<b>ポークソーゼージンジャーソースの 丼</b>	<b>ちまき風おこわ&amp; しょうが味噌おでん</b>	<b>彩り野菜の 四川風炒め丼</b>	<b>葱チャーシュー炒飯&amp;春巻き</b>	<b>チキンのレモングリル丼</b>	<b>チキンガーリックライス</b>	<b>3色丼</b>
	723kcal 27.5g 27.0g 89.2g 1.6g	792kcal 35.5g 21.6g 109.6g 7.1g	832kcal 26.4g 36.4g 99.7g 2.8g	685kcal 14.7g 19.6g 107.7g 4.3g	803kcal 33.6g 35.4g 85.5g 1.8g	616kcal 23.5g 17.7g 91.6g 4.4g	701kcal 33.9g 17.0g 97.9g 2.5g
<b>共通</b>							
小鉢	<b>野菜コロッケ</b>	<b>春雨の中華和え物</b>	<b>揚げだし豆腐</b>	<b>枝豆コーンソテー</b>	<b>わかめサラダ</b>	<b>人参のナムル</b>	<b>ピーマンの中華和え</b>
	ブチシュー	みかん寒天ゼリー	みたらし白玉	蒟蒻ぶどうゼリー	キャラメルミルクプリン	ヨーグルトとグラノーラ	フルーチェ ミックスオレンジ
	29kcal 0.4g 2.0g 2.5g 0.0g	34kcal 0.1g 0.0g 8.2g 0.0g	153kcal 1.4g 0.1g 36.7g 0.7g	33kcal 0.0g 0.0g 8.2g 0.0g	72kcal 1.9g 1.3g 13.7g 0.0g	43kcal 1.7g 1.8g 5.8g 0.0g	38kcal 1.1g 1.1g 6.5g 0.1g
デザート							
汁物	<b>わかめと玉葱の味噌汁</b>	<b>お麩とわかめのすまし汁</b>	<b>洋野菜のスープ</b>	<b>白菜とチンゲン菜の中華スープ</b>	<b>キャベツともやしの味噌汁</b>	<b>じゃが芋と玉葱の味噌汁</b>	<b>大根と油揚げの味噌汁</b>
	17kcal 1.3g 0.4g 2.5g 1.3g	7kcal 0.6g 0.0g 1.2g 0.8g	12kcal 0.4g 0.5g 2.1g 1.5g	9kcal 0.4g 0.6g 0.9g 0.8g	22kcal 1.5g 0.5g 2.9g 1.4g	23kcal 1.3g 0.4g 3.8g 1.1g	37kcal 2.2g 2.1g 2.1g 1.1g

栄養価表示 エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量 かつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。



# Weekly Menu



日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)

## MORNING ☀️

メイン	ウィンナー	ハンバーグ	和風スクランブル	コーンフライ	高野豆腐の柳川煮風	チリコンカン	野菜たっぷり卵焼き
A	ライス 大根とワカメの味噌汁	ライス キャベツと油揚げの味噌汁	ライス わかめとえのきの味噌汁	ライス 長葱と油揚げの味噌汁	ライス 白菜と油揚げの味噌汁	ライス もやしと人参のスープ	ライス わかめとえのきの味噌汁
B	トースト カレースープ	トースト トマトスープ	トースト マカロニと野菜のスープ	トースト コンソメジュリアン	トースト キャベツと玉葱のスープ		

共通	サラダミックス	温野菜サラダ	サラダミックス	温野菜サラダ	サラダミックス	温野菜サラダ	サラダミックス
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ

## CHOICE小鉢

2品選択	ポテトの醤油バター風味	人参とチリメンジャコのきんぴら	白菜と挽肉の炒め煮	蒸し鶏とごぼうのマヨ和え	青梗菜のゆず醤油	豚と野菜のビーフン	蒸し鶏のコールスローサラダ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆
	コーンフレーク	グレープフルーツゼリー	コーンフレーク	アロエヨーグルト	コーンフレーク		

## LUNCH ☀️

定食	鶏五目炒り豆腐の磯辺あん ハムとひじきの中華サラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁 麦ごはん	チキンの衣揚げ デミマヨソース おくらとえのきのお浸し 巻麩と三つ葉の味噌汁 麦ごはん	茄子味噌炒めと餃子 蓮根と玉葱のマヨ和え 春雨スープ 麦ごはん	ピーマン肉詰めフライと 野菜コロッケ 春雨ともやしの炒め物 野菜スープ 麦ごはん	<b>定番/メニュー</b> 豚の生姜焼き 海藻と玉ねぎの梅おかつ和え 豆腐とワカメの味噌汁 麦ごはん	照り煮チキン ス/ガティーサラダ 大根と油揚げの味噌汁 麦ごはん	菓子パン (あんぱん) ゼリー Piknik コーヒー牛乳 おにぎり (ツナマヨ)
丼	カレーライス (豚) ハムとひじきの中華サラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	キーマカレー おくらとえのきのお浸し 巻麩と三つ葉の味噌汁	カレーライス (鶏) 蓮根と玉葱のマヨ和え 春雨スープ	スクランブルエッグカレー 春雨ともやしの炒め物 野菜スープ	カレーライス (牛) 海藻と玉ねぎの梅おかつ和え 豆腐とワカメの味噌汁		
麺	<b>和風</b> 塩コーンラーメン もやしとホウレン草の加-チャ-汁	<b>和風</b> けんちんうどん かき揚げの甘辛だれ	<b>和風</b> モッツァレラチーズの トマトソース/パスタ コールスローサラダ	<b>和風</b> 醤油ラーメン 春巻	<b>和風</b> 肉うどん 若竹煮	<b>和風</b> 味玉とんこつラーメン 香味野菜の青じそ風味	

## DINNER 🌙

定食	鶏肉のシーザーサラダ仕立て	メンチカツ きのこハヤシソース	<b>和風</b> (world bee day) ハニーバターチキン	<b>和風</b> いわしと竹輪の 蒲焼仕立て	<b>定番/メニュー</b> チキン南蛮	デミトマトハンバーグ	豚肉と大根の炒め煮
丼	豚のねぎ塩炒め丼	鶏の黒胡椒炒め丼	おろし豚焼肉丼	鶏肉とキャベツの ガリパタ炒め丼	麻婆豆腐丼	<b>人気/メニュー</b> ヒレカツ丼	<b>人気/メニュー</b> 唐揚げ丼

## 共通

小鉢	キュウリの中華和え	かぼちゃとベーコンの和風煮	ブロッコリーとパプリカのナムル	いんげんとベーコンのソテー	白菜のお浸し	じゃが芋の甘辛炒め	白滝ときのこのピリ辛炒め
デザート	三色寒天ゼリー	蒟蒻オレンジゼリー	杏仁フルーツ	(国際お茶の日) ぜんざい風プリン	いちごゼリー	フルーチェ ミックスベリー	りんごヨーグルト
汁物	コーンと玉葱のスープ	もやしと油揚げの味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁	わかめとえのきの味噌汁	わかめと玉葱の卵スープ	キャベツとわかめの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁

栄養価表示 エネルギー kcal ・たんぱく質 g ・脂質 g ・炭水化物 g ・食塩相当量 g (1つもご利用いただけます、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。)



日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)

MORNING	ブレーンオムレツ	メンチカツ	焼売	温泉玉子	豚野菜炒め	親子煮	ホウレン草のスクランブルエッグ
メイン	E 119kcal P 4.8g F 3.2g C 17.3g S 0.8g	E 152kcal P 3.7g F 10.4g C 11.1g S 0.4g	E 160kcal P 8.5g F 5.4g C 18.4g S 3.0g	E 91kcal P 7.6g F 6.2g C 1.1g S 0.7g	E 79kcal P 4.5g F 4.8g C 5.1g S 1.0g	E 126kcal P 9.4g F 7.4g C 6.5g S 1.6g	E 128kcal P 3.1g F 11.0g C 4.1g S 0.6g
A	ライス 大根と油揚げの味噌汁	ライス もやしとワカメの味噌汁	ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁	ライス キャベツともやしの味噌汁	ライス 大根と油揚げの味噌汁	ライス じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)	ライス 玉葱と油揚げの味噌汁
B	トースト コンソメジュリアン	トースト キャベツと玉葱のスープ	トースト 白菜と大根の中華スープ	トースト コンソメジュリアン	トースト コーンと玉葱のスープ		

共通	サラダミックス	温野菜サラダ	サラダミックス	温野菜サラダ	サラダミックス	温野菜サラダ	サラダミックス
	E 9kcal P 0.5g F 0.1g C 2.2g S 0.0g	E 12kcal P 0.9g F 0.1g C 2.9g S 0.1g	E 9kcal P 0.5g F 0.1g C 2.2g S 0.0g	E 12kcal P 0.9g F 0.1g C 2.9g S 0.1g	E 9kcal P 0.5g F 0.1g C 2.2g S 0.0g	E 12kcal P 0.9g F 0.1g C 2.9g S 0.1g	E 9kcal P 0.5g F 0.1g C 2.2g S 0.0g
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ

CHOICE小鉢	ハムと野菜のカレー炒め	ひじきと枝豆の煮物	春雨サラダ	ベーコン	和風マカロニサラダ	青梗菜とえのきのお浸し	キャベツと筍の炒め煮
2品選択	E 32kcal P 1.1g F 1.8g C 2.9g S 0.2g	E 42kcal P 1.4g F 2.0g C 5.9g S 0.7g	E 31kcal P 0.5g F 0.1g C 7.0g S 0.4g	E 80kcal P 2.6g F 7.8g C 0.1g S 0.4g	E 162kcal P 3.0g F 9.1g C 16.8g S 0.5g	E 6kcal P 0.4g F 0.0g C 1.3g S 0.4g	E 15kcal P 0.6g F 0.5g C 2.3g S 0.5g
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆
	コーンフレーク	フルーチェ ぶどう	コーンフレーク	ピーチヨーグルト	コーンフレーク		

LUNCH	ポテトコロッケ&チキンカツ	鶏もも肉のこがし味噌焼き	ポークビーンズ	豚と野菜のオイスターソース炒め	チキンとキャベツのコンソメ煮	鶏肉の一味唐辛子焼き	菓子パン(クリーム)
定食	E 67kcal P 19.3g F 45.9g C 112.7g S 4.4g	E 459kcal P 25.8g F 88.6g C 54.2g	E 329kcal P 25.2g F 17.6g C 95.3g S 4.2g	E 267kcal P 19.8g F 15.9g C 86.9g S 3.1g	E 333kcal P 31.0g F 19.7g C 87.2g S 6.4g	E 411kcal P 30.3g F 25.5g C 88.4g S 5.6g	E 59kcal P 13.0g F 12.8g C 107.0g S 1.3g
丼	カレーライス(豚)	キーマカレー	カレーライス(鶏)	フィッシュフライカレー	カレーライス(牛)		
麺	味噌タンメン	イカ天ぷらうどん	クリームミートソーススパゲティ	とんこつ醤油らーめん	ビーフフォー	梅とろろ昆布のうどん	

DINNER	油淋鶏	アジフライ ラビゴットソース	豚肉とチンゲン菜の塩しも炒め	ハンバーグ ジンジャーソース	グリルチキン パーコンオニオンソース	ホキのカレーマヨ焼き	鶏肉のマスタードソース&野菜コロッケ
定食	E 816kcal P 32.9g F 31.8g C 97.2g S 3.2g	E 705kcal P 22.1g F 23.5g C 98.3g S 1.6g	E 618kcal P 21.9g F 17.1g C 91.6g S 6.4g	E 677kcal P 20.4g F 12.4g C 117.7g S 2.9g	E 791kcal P 35.9g F 31.0g C 90.4g S 1.7g	E 545kcal P 20.6g F 16.9g C 83.7g S 1.5g	E 709kcal P 23.0g F 22.4g C 101.3g S 1.6g
丼	豚丼	牛肉と野菜のすき焼き丼	大豆ミートと蒸し鶏のPROTEINプロテインパウダー	BBQチキン丼	味噌カツ丼	ブルコギボーク	豚肉の細切り飯

共通	肉団子の旨煮	玉ねぎとハムのマリネ	かぼちゃとクリームチーズのサラダ	ソーセージとキャベツのフレンチサラダ	青菜と白菜のほん酢がけ	ポテトの磯辺揚げ	ケチャップスパゲッティー
小鉢	E 90kcal P 3.4g F 5.1g C 7.2g S 0.9g	E 39kcal P 1.7g F 2.1g C 3.3g S 0.3g	E 55kcal P 1.1g F 3.2g C 6.8g S 0.0g	E 79kcal P 2.4g F 6.2g C 3.8g S 0.5g	E 13kcal P 0.9g F 0.1g C 2.6g S 0.6g	E 48kcal P 0.6g F 2.0g C 7.0g S 0.2g	E 125kcal P 2.6g F 4.7g C 18.2g S 0.6g
デザート	チョコムース風	苺薊ピーチゼリー	杏仁フルーツ	グレープフルーツゼリー	ブルーベリーミルクプリン(55cc)	フルーツヨーグルト	パイン寒天ゼリー
汁物	わかめと玉葱の味噌汁	わかめとえのきの味噌汁	カレースープ	マカロニと野菜のスープ	巻紙とワカメのすまし汁	コンソメジュリアン	じゃが芋とわかめの味噌汁

栄養価表示 エネルギーキル・たんぱく質 F: 脂質 C: 炭水化物 S: 食塩相当量 かつともご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。