

Weekly Menu



日曜日	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)	5月11日 (日)	
朝食	照焼き肉団子 ほうれん草とマカロニのクリーム煮 キャベツとわかめの味噌汁 ドリンク	高野豆腐の卵とじ ベーコン もやしと油揚げの味噌汁 ドリンク	ウィンナー(2本) สปาゲティと玉葱のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ドリンク	トマトスクランブル 白菜とチャーシューの炒め わかめスープ ドリンク	根菜鶏つくねハンバーグ ほうれん草とかぼちゃのソテー じゃが芋と玉葱の味噌汁 ドリンク	だし巻き玉子 にんじんのたらこ炒め キャベツともやしの味噌汁 ドリンク	かぼちゃのコロッケ ひじきと切干大根のきんぴら わかめと玉葱の味噌汁 ドリンク	
	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	
	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	
	栄養価 A定食 E P F C S 614 18.5 15.7 101.8 3.1 B定食 kcal g g g g 619 20.4 22.4 84.0 4.2	栄養価 E P F C S 555 20.1 20.8 83.3 2.8 kcal g g g g 560 22.0 27.5 65.5 3.9	栄養価 E P F C S 619 20.2 22.8 86.5 2.6 kcal g g g g 624 22.1 29.5 68.7 3.7	栄養価 E P F C S 567 17.9 19.4 82.2 2.2 kcal g g g g 572 19.8 26.1 64.4 3.3	栄養価 E P F C S 550 18.3 12.2 94.7 2.5 kcal g g g g 555 20.2 18.9 76.9 3.6	栄養価 E P F C S 457 12.7 5.6 92.0 2.3 kcal g g g g 462 14.6 12.3 74.2 3.4	栄養価 E P F C S 653 15.8 20.1 106.4 2.3 kcal g g g g 658 17.7 26.8 88.6 3.4	
昼食	とんこつラーメン 春巻 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え ご飯	豚肉のピリ辛甘味噌炒め 大根とツナの青じそサラダ スイートエンドウのおかか和え わかめとえのきの味噌汁 ご飯	大判きつねうどん 玉子豆腐 キャベツのゆず和え ご飯	和風明太子สปาゲティ ブロccoliのナムル じゃが芋のニンニクおかか和え ご飯	ビーフカレー キャベツサラダ おくらとわかめの酢の物 ご飯	ポーク焼肉&デミグラスコロッケ ポテトといんげんのサラダ 胡瓜とカリフラワーの梅和え わかめとお麩の味噌汁 ご飯	ツナコーンピラフ 肉団子の旨煮 ブロccoliのカレーマヨ和え キャベツと玉葱のスープ ご飯	
	栄養価 E P F C S 875 28.4 19.5 145.1 8.3 kcal g g g g	栄養価 E P F C S 718 22.1 21.8 112.3 5.8 kcal g g g g	栄養価 E P F C S 731 20.6 10.3 136.4 6.3 kcal g g g g	栄養価 E P F C S 787 25.1 12.6 147.7 4.6 kcal g g g g	栄養価 E P F C S 617 11.4 17.3 110.0 2.9 kcal g g g g	栄養価 E P F C S 767 19.2 26.1 118.2 3.7 kcal g g g g	栄養価 E P F C S 725 20.0 16.7 128.7 5.2 kcal g g g g	
	夕食	【こどもの日】ハンバーガープレート AB共通メニュー キャベツと筍の炒め煮 ブチシュー コンソメジュリアン ご飯	白身魚のムニエル 温野菜添え AB共通メニュー 白菜とハムの炒め みかん寒天ゼリー お麩とインゲンの味噌汁 ご飯	豚肉と野菜のカレー炒め B 鶏肉の生姜焼き AB共通メニュー ピリ辛こんにゃく みたらし白玉 大根と油揚げの味噌汁 ご飯	鶏天 B 肉豆腐 AB共通メニュー 春雨ともやしの炒め物 蒟蒻ぶどうゼリー 大根とわかめの味噌汁 ご飯	揚げ餃子と焼売 野菜の日 1/2日分の野菜と茹で豚のあんかけ AB共通メニュー 炒り豆腐 フルーツ寒天 キャベツと玉葱の味噌汁 ご飯	かつ煮 AB共通メニュー こんにゃくと野菜の煮物 黒糖ゼリー キャベツと大根の味噌汁 ご飯	アジフライ AB共通メニュー 大根のそぼろあん フルーツゼリー ミックスオレンジ 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯
		栄養価 E P F C S 1,011 28.5 31.7 157.6 5.5 kcal g g g g	栄養価 E P F C S 586 20.7 9.6 107.6 2.5 kcal g g g g	栄養価 E P F C S 812 21.4 17.7 146.4 4.2 kcal g g g g 887 31.2 22.1 143.2 5.0	栄養価 E P F C S 808 30.7 25.8 116.3 5.0 kcal g g g g 755 29.9 20.4 117.2 5.1	栄養価 E P F C S 770 22.8 18.1 131.0 4.0 kcal g g g g 692 24.1 14.9 119.3 2.9	栄養価 E P F C S 879 25.2 23.5 143.6 5.8 kcal g g g g	栄養価 E P F C S 783 27.2 22.3 119.9 4.1 kcal g g g g

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。コンタミネーション…厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

Weekly Menu



日	5月12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
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食	和風スクランブル ハム コーンと玉葱のスープ ドリンク	鯖の味噌煮 蒸し鶏の コールスローサラダ キャベツとわかめの味噌汁 ドリンク	ウィンナー(2本) 白菜と挽肉の炒め煮 キャベツともやしの味噌汁 ドリンク	コーンスクランブル さつま揚げと 人参のきんぴら わかめと玉葱の味噌汁 ドリンク	一口つねの照り焼き プレーンオムレツ わかめと玉葱の味噌汁 ドリンク	肉野菜炒め 海藻とオニオンの マリネサラダ もやしと人参のスープ ドリンク	目玉焼き フレンチサラダ わかめと玉葱の味噌汁 ドリンク
	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯
	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム
	栄養価 A定食 B定食	E P F C S 529 18.9 14.1 83.8 2.2 534 20.8 20.8 66.0 3.3	E P F C S 719 21.8 24.0 103.6 4.1 724 23.7 30.7 85.8 5.2	E P F C S 569 20.2 19.6 81.4 2.6 574 22.1 26.3 63.6 3.7	E P F C S 577 19.7 17.8 87.2 2.5 582 21.6 24.5 69.4 3.6	E P F C S 586 19.1 17.7 90.1 2.6 591 21.0 24.4 72.3 3.7	E P F C S 485 12.2 8.9 92.1 2.9 490 14.1 15.6 74.3 4.0
昼食	横浜もやし あんかけラーメン 餃子 大根とツナの おかか和え ご飯	【群馬】鶏めし もやしとほうれん草の ナムル 玉葱のサラダ わかめとお麩の味噌汁 ご飯	豚汁うどん 野菜かき揚げ きゅうりの 和風ピクルス ご飯	キャベツとベーコンの ペペロンチーノ 大根の明太和え さつま芋ダイスサラダ ご飯	チキンカレー ゆで卵と玉葱の サラダ キャベツとチャーシューの 中華和え ご飯	きんぴら焼肉 小松菜のお浸し もやしときくらげの 香味和え 大根とわかめの味噌汁 ご飯	中華丼 フライドポテト 青梗菜と油揚げの 炒め キャベツとお麩の味噌汁 ご飯
	A	A	A	A	A	A	A
	B	B	B	B	B	B	B
	栄養価	E P F C S 803 27.6 12.6 141.8 8.3	E P F C S 636 30.4 8.7 105.8 5.2	E P F C S 836 19.5 17.5 148.9 5.6	E P F C S 1,069 21.6 48.3 150.7 4.9	E P F C S 664 17.2 20.7 107.1 3.0	E P F C S 637 18.1 10.1 121.4 4.4
夕食	ささみマヨかつ 豚肉の粗挽き ペッパー焼き 青じそバゲット ヨーグルトとグラノーラ キャベツと油揚げの味噌汁 ご飯	鶏の唐揚げ オーロラソース 麻婆茄子 ポテトの醤油 バター風味 青りんごゼリー 大根と油揚げの味噌汁 ご飯	豚ロース味噌焼き 白金鱈のカレー揚げ & ナポリタン 揚げだし豆腐 ピーチ寒天ゼリー 大根と油揚げの味噌汁 ご飯	豚挽肉と春雨の オイスターソース シューマイのピリ辛 野菜あんかけ 大根と油揚げの味噌汁 ご飯	揚げ鶏の香味ソース 豚しゃぶと野菜の おろしぼん酢 さつま芋と大根の 煮物 バナナ もやしとわかめの味噌汁 ご飯	鶏肉のハニーレモン& かぼちゃコロッケ 大根とえんどうの コンソメ煮 愛玉子 じゃが芋と玉葱の味噌汁 ご飯	梅しそ竜田揚げ& 焼きコロッケ 白菜と玉葱の 和風和え フルーチェ ピーチ もやしとインゲンの味噌汁 ご飯
	A	A	A	A	A	A	A
	B	B	B	B	B	B	B
	栄養価	E P F C S 990 26.4 39.5 135.7 3.9 773 28.6 21.7 120.4 3.5	E P F C S 1,026 26.5 50.7 119.6 2.6 840 15.1 31.5 128.4 5.1	E P F C S 811 29.3 24.6 118.6 4.2 899 28.5 20.6 154.8 4.2	E P F C S 891 18.2 25.8 150.4 5.3 767 21.1 12.4 146.0 6.3	E P F C S 781 26.8 22.4 119.7 6.4 620 20.7 11.3 113.2 5.5	E P F C S 739 20.2 17.9 128.2 2.3

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。コンタミネーション…厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

Weekly Menu



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	5月25日	
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	
朝食	高野豆腐の卵とじ ほうれん草とベーコンのソテー じゃが芋と玉葱の味噌汁 ドリンク	鶏肉団子の甘酢あん ごぼうの中華サラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ドリンク	ほうれん草スクランブル ハム もやしとインゲンの味噌汁 ドリンク	温泉玉子 ジャーマンポテト 野菜スープ ドリンク	肉入りコロッケ ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 大根とわかめの味噌汁 ドリンク	ミートオムレツ ひじきと白滝の煮付け キャベツともやしの味噌汁 ドリンク	ピーマン肉詰めフライ 里芋の彩りあんかけ わかめと玉葱の味噌汁 ドリンク	
	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	
	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	
	栄養価 A定食 B定食	E P F C S 526 17.9 13.8 86.4 2.7 531 19.8 20.5 68.6 3.8 kcal g g g g	E P F C S 639 17.9 21.0 96.9 3.2 644 19.8 27.7 79.1 4.3 kcal g g g g	E P F C S 540 19.6 15.7 82.2 2.0 545 21.5 22.4 64.4 3.1 kcal g g g g	E P F C S 540 18.0 16.1 85.8 2.2 545 19.9 22.8 68.0 3.3 kcal g g g g	E P F C S 619 16.8 18.2 100.8 2.3 624 18.7 24.9 83.0 3.4 kcal g g g g	E P F C S 493 12.1 7.4 97.9 2.8 498 14.0 14.1 80.1 3.9 kcal g g g g	E P F C S 548 14.6 14.0 94.6 2.2 553 16.5 20.7 76.8 3.3 kcal g g g g
昼食	塩ワンタン麺 焼売 きゅうりともやしのピリ辛和え ご飯	チキンソテー ガーリック醤油風味 白身魚フライ キャベツのお浸し もやしと油揚げの味噌汁 ご飯	【抹茶の日】 鶏の塩唐揚げ 抹茶風味 あんかけ豆腐 スパゲティーサラダ 大根とわかめの味噌汁 ご飯	ミートソーススパゲティ 春野菜のレモンマリネ おくらとえのきのお浸し ご飯	ハヤシライス ミックスサラダ ブロッコリーのおかか和え ご飯	豚ねぎうどん そら豆とポテトのマヨ和え 白菜とツナのポン酢和え ご飯	ウィンナーのカレーピラフ 明太子スパゲッティ 蓮根と玉葱のマヨ和え コンソメジュリアン ご飯	
	栄養価	E P F C S 815 29.1 9.8 149.7 11.3 kcal g g g g	E P F C S 820 36.9 29.5 104.8 3.7 kcal g g g g	E P F C S 956 35.4 32.8 130.8 4.8 kcal g g g g	E P F C S 836 20.4 17.0 155.1 3.6 kcal g g g g	E P F C S 745 16.0 17.4 136.3 3.7 kcal g g g g	E P F C S 760 22.5 12.6 138.2 4.6 kcal g g g g	E P F C S 813 17.3 19.4 147.9 5.2 kcal g g g g
	夕食	ピックメンチカツ チキンクリームシチュー AB共通メニュー ブロッコリーのガーリック炒め カップヨーグルト キャベツとわかめの味噌汁 ご飯	揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ 鶏むね肉の漬け焼き AB共通メニュー パンネのバベロンチーノ 蒟蒻オレンジゼリー わかめと玉葱の味噌汁 ご飯	鶏すき煮 牛肉のオイスターソース炒め AB共通メニュー 大根とベーコンの洋風きんぴら ぜんざい風プリン 玉葱と油揚げの味噌汁 ご飯	【勝ち飯】 カラフル回鍋肉セット 【勝ち飯】 豚肉の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 じゃがいものカレー炒め グレープフルーツゼリー 玉葱と油揚げの味噌汁 ご飯	チキンソテー和風きのこソース 鯖のキムチマヨ焼き AB共通メニュー キャベツとハムのコンソメソテー フルーチェ ミックスベリール キャベツと油揚げの味噌汁 ご飯	ハンバーグ デミグラスソース &焼きコロッケ 栗かぼちゃの含め煮 三色寒天ゼリー 大根とわかめの味噌汁 ご飯	
		栄養価	E P F C S 980 22.5 13.1 138.2 2.7 803 25.2 21.7 131.3 4.6 kcal g g g g	E P F C S 892 17.8 25.3 153.4 4.8 755 31.6 14.0 125.7 5.2 kcal g g g g	E P F C S 895 37.8 27.4 130.3 5.0 834 20.2 30.6 125.8 3.7 kcal g g g g	E P F C S 938 33.0 30.8 138.1 3.7 840 33.7 26.9 119.3 3.3 741 22.0 17.5 127.4 3.4 kcal g g g g	E P F C S 967 25.9 48.8 104.1 3.8 kcal g g g g	E P F C S 828 22.3 20.1 143.5 4.8 kcal g g g g

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。コンタミネーション…厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

Weekly Menu



日曜日	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)	6月1日 (日)
朝食	野菜のスクランブルエッグ ベーコン 豆腐とわかめの味噌汁 ドリンク	チキンナゲット 五目豆 大根とわかめの味噌汁 ドリンク	鯖の塩焼き ほうれん草と人参のソテー じゃが芋と玉葱の味噌汁 ドリンク	ブレンオムレツ ウインナーと野菜のソテー 大根とわかめの味噌汁 ドリンク	ハム野菜炒め エッグサラダ コンソメジュリアン ドリンク	ハンバーグ ハムとブロッコリーのマヨソース じゃが芋とわかめの味噌汁 ドリンク	目玉焼き いんげんと白滝の柚子しょうゆ 玉葱と油揚げの味噌汁 ドリンク
	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯
	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム
	栄養価 A定食 B定食	E P F C S 594 21.0 25.2 81.7 2.6 599 22.9 31.9 63.9 3.7 kcal g g g g	E P F C S 584 19.2 16.7 93.1 2.8 589 21.1 23.4 75.3 3.9 kcal g g g g	E P F C S 592 20.0 20.4 82.6 1.9 597 21.9 27.1 64.8 3.0 kcal g g g g	E P F C S 536 15.4 15.9 86.2 2.5 541 17.3 22.6 68.4 3.6 kcal g g g g	E P F C S 640 17.5 26.0 86.3 2.9 645 19.4 32.7 68.5 4.0 kcal g g g g	E P F C S 525 14.2 10.0 96.7 2.5 530 16.1 16.7 78.9 3.6 kcal g g g g
昼食	中級メニュー とんこつ醤油らーめん 餃子 わかめと玉葱の中華和え ご飯	人気メニュー 揚げ鶏のネギ南蛮だれ 茄子のゆず醤油 レンコンサラダ キャベツとお麩の味噌汁 ご飯	和風メニュー 鶏南蛮うどん ハムとひじきの中華サラダ キャベツとオクラの塩昆布和え ご飯	パコトメニュー ビーフフォー メンチカツ 緑黄色野菜のおかか和え ご飯	カレーメニュー ポークカレー ビーンズサラダ にらともやしの辛子醤油 ご飯	野菜の日 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 ポテトとアボカドの辛子マヨ和え ピーマンの中華和え お麩とインゲンの味噌汁 ご飯	チャーハンWITH豚の生姜焼き パプリカと大根のピクルス 白菜と人参のピリ辛和え わかめスープ
	A	A	A	A	A	A	A
	B	B	B	B	B	B	B
	栄養価	E P F C S 797 26.5 14.1 138.8 8.2 kcal g g g g	E P F C S 814 26.9 30.7 108.6 4.3 kcal g g g g	E P F C S 809 26.3 16.6 138.2 6.0 kcal g g g g	E P F C S 764 19.7 22.9 123.2 6.6 kcal g g g g	E P F C S 648 16.4 19.0 109.0 2.9 kcal g g g g	E P F C S 688 21.9 21.8 105.7 3.7 kcal g g g g
夕食	A 肉団子と根菜の黒酢あん B ポークソテーBBQソース AB共通メニュー 大根の炒め煮 プリン もやしと人参のスープ ご飯	A チキンストロガノフ B 青椒肉絲 AB共通メニュー 豚肉と野菜のビーフン 蒟蒻ピーチゼリー コンソメジュリアン ご飯	A 牛肉の柳川煮 B 鶏肉のヤンニョンソースがけ(韓国) AB共通メニュー ポテトの磯辺揚げ フルーツヨーグルト キャベツと油揚げの味噌汁 ご飯	A 鶏のジューシーからあげ B 白身魚のグリルジンジャーソース AB共通メニュー 豚挽肉とインゲンの味噌炒め グレープフルーツゼリー キャベツともやしの味噌汁 ご飯	A 鶏の西京みそ焼き B アジの竜田揚げ香味ソース AB共通メニュー きんぴらごぼう オレンジ 巻麩とわかめのすまし汁 ご飯	A ピーマン肉詰めフライ&野菜コロッケ B きのこあんかけ豆腐 P パイン寒天ゼリー わかめと油揚げの味噌汁 ご飯	A メンチカツレツ粒マスタードソース B わかめとしめじの煮物 フルーチェ イチゴ キャベツと大根の味噌汁 ご飯
	A	A	A	A	A	A	A
	B	B	B	B	B	B	B
	栄養価	E P F C S 860 18.2 18.5 158.9 5.1 883 25.7 24.9 137.5 3.7 kcal g g g g	E P F C S 824 27.7 23.7 127.7 4.1 697 18.7 14.5 127.4 5.2 kcal g g g g	E P F C S 795 28.1 26.3 113.4 4.3 796 31.8 24.8 114.5 4.1 kcal g g g g	E P F C S 484 25.6 25.8 37.9 3.0 329 20.7 12.8 32.8 3.4 kcal g g g g	E P F C S 807 37.5 25.0 110.2 4.5 605 19.3 9.5 110.4 4.4 kcal g g g g	E P F C S 825 17.1 25.6 137.1 2.7 kcal g g g g

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。コンタミネーション…厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。