WEEKLY MENU

日 曜日	4月24日 (月)	4月25日 (火)	4月26日 (水)	4月27日 (木)	4月28日 (金)	4月29日 (土)	4月30日 (日)
朝食	人参と卵炒め 油揚げと大根の煮付け	ほっけの塩焼き ひじきと大根の煮物	ウィンナーと野菜のソテー 卵入りポテトサラダ	厚揚げと筍の旨煮 ブロッコリーのホットマヨ和え	チリコーンカン ごぼうサラダ	野菜炒め ソーセージとキャベツのフレンチサラダ	ひき肉と春雨のオイスターソース インゲンの辛子マヨネーズ
	ごはん・パン 巻麩と葉大根の味噌汁	ごはん・パン えのきと万能葱の味噌汁	フレンチトーストの日 ごはん・レタスと白菜スープ	ごはん・パン 春雨のスープ	ごはん・パン もやしととろろ昆布の味噌汁	ごはん・パン なめこと玉葱の味噌汁	ごはん・パン 巻麩とふのりの味噌汁
	納豆 サラダ・牛乳	納豆 サラダ・牛乳	納豆 サラダ・牛乳	納豆 サラダ・牛乳	納豆・サラダ コーンフレーク・牛乳	納豆 サラダ・牛乳	納豆 サラダ・牛乳
栄養価	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g
	910 / 29.6 / 24.8 / 4.8	871 / 32.3 / 21.0 / 3.6	1167 / 40.8 / 36.4 / 3.9	1004 / 31.3 / 29.3 / 2.3	1093 / 32.5 / 31.2 / 3.3	836 / 28.9 / 19.8 / 2.7	1185 / 31.2 / 45.6 / 3.9
昼食	チキン南蛮丼 小松菜のなめ茸おろし 杏仁フルーツ いんげんと白菜の味噌汁	わかめそば 春巻 ちくわとキャベツの和え物 まぜごはん	ビビンバ丼 枝豆と春雨の中華炒め ゼリー キャベツと豆麩の味噌汁	和風きのこスパゲティ 照焼チキンサラダ 黒糖ロール コーンとパセリのスープ	カレーライス わかめと大根のレモン和え ソーセージカツ フルーチェ	鮭チャーハン ピーマンの肉詰めフライ 野菜サラダ パプリカとベーコンのスープ	玉子丼 小松菜の胡麻和え 漬物 えのきとほうれん草の味噌汁
栄養価	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g
	847 / 28.2 / 30.5 / 2.9	1203 / 27.0 / 43.0 / 8.6	1807 / 20.1 / 14.6 / 5.6	678 / 27.0 / 19.5 / 4.7	870 / 32.9 / 40.0 / 6.7	811 / 22.5 / 19.2 / 3.5	701 / 17.3 / 14.5 / 3.5
夕食	豚ロースの旨辛味噌焼き こんにゃくと野菜の煮物 ごはん キャベツと玉葱のスープ ジュース	MEGA 鶏肉ごま風味焼き 白菜とかにかまのあんかけ ごはん きぬさやと椎茸の味噌汁 オクラのお浸し	ミックスフライ （メンチカツ、コロッケ） 菜の花の辛し和え ごはん 高野豆腐とみつばの味噌汁 ジュース	選択食 A：豚肉と豆腐のトマト旨煮 B：白身魚の香草焼き 五目きんぴら ごはん・エリンギとふのりの味噌汁 じゃが芋とニンニクおかか和え	豚にら玉 旬 竹の子の土佐煮 ごはん さつま芋とチンゲン菜の味噌汁 ジュース	ムネ肉の香り揚げ海苔風味あんかけ カレービーフン ごはん いんげんと万能葱の味噌汁 大根ともやしのキムチ和え	鱈のパン粉焼きチーズ風味 菜の花とかにかまの梅和え ごはん じゃが芋と長葱の味噌汁 ジュース
栄養価	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g	熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 塩分g
	882 / 29.1 / 20.4 / 3.0	1169 / 56.5 / 39.8 / 4.6	1006 / 21.0 / 27.9 / 3.3	940 / 38.2 / 29.0 / 4.0	923 / 30.1 / 24.8 / 4.9	973 / 35.3 / 25.2 / 4.2	615 / 12.5 / 22.0 / 1.1
		MEGAメニュー		640 / 3.3 / 28.1 / 1.8			

いつもご利用いただきまして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。　西洋フード・コンパスグループ株式会社