


Weekly Menu

	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)
朝食				麦御飯 とろろ芋  味噌汁 つくね焼き ひじきの煮物 1244円 - 443 kcal	パン コンソメスープ ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ  ヨーグルト 1244円 - 383 kcal	御飯 味噌汁 肉詰め稲荷の煮物 人参金平 ゆずみそ 1244円 - 426 kcal	御飯  味噌汁 がんもの煮物 キャベツ炒め ぶりかけ 1244円 - 435 kcal
昼食				サンドイッチ コンソメスープ  コロッケ フレンチサラダ フルーツヨーグルト 1244円 - 464 kcal	御飯 味噌汁 ヒレカツ 小松菜と油揚げの煮びたし 冷奴  ゼリー 1244円 - 556 kcal	親子丼  味噌汁 揚げ茄子の生姜あんかけ なめ茸和え フルーツ  1244円 - 618 kcal	御飯  中華スープ 白身魚のチリソース煮 春巻き ナムル 愛玉子 1244円 - 499 kcal
おやつ				どらやき 1244円 - 64 kcal	ようかんロール 1244円 - 91 kcal	抹茶プリン 1244円 - 90 kcal	バナナケーキ 1244円 - 75 kcal
夕食				御飯  味噌汁 鶏肉と大根の煮物 茄子のそぼろあんかけ もずく酢 1244円 - 605 kcal	御飯 すまし汁 白身魚の味噌バターソース 里芋の煮物 お浸し  1244円 - 403 kcal	御飯 味噌汁  鱈の塩焼き 冬瓜の煮物 辛子和え 1244円 - 417 kcal	御飯  味噌汁 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 しらす和え 1244円 - 520 kcal
計				1244円 - 1576 kcal	1244円 - 1433 kcal	1244円 - 1551 kcal	1244円 - 1529 kcal

Weekly Menu

	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 茄子のそぼろ炒め 納豆 1人前 - 543 kcal	御飯 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ ピーマン炒め 漬物 1人前 - 380 kcal	パン コーンポタージュ ポークビーンズ ポテトサラダ 牛乳 1人前 - 521 kcal	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 五目巾着の煮物 キャベツのカレー炒め 1人前 - 428 kcal	パン コンソメスープ ハムエッグ 花野菜サラダ ヨーグルト 1人前 - 379 kcal	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 インゲンの胡麻炒め のりの佃煮 1人前 - 424 kcal	御飯 味噌汁 肉じゃが じゃこ炒め ふりかけ 1人前 - 487 kcal
	特別食 1人前 - 589 kcal	御飯 すまし汁 鶏肉のももステーキ 五目煮 白和え フルーツ 1人前 - 551 kcal	ナポリタン オニオンスープ ミニオムレツ シーザーサラダ フルーツ 1人前 - 489 kcal	御飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 里芋の煮物 甘酢和え ゼリー 1人前 - 605 kcal	御飯 味噌汁 チキンソテー 香味ソース 南瓜の煮物 ツナ和え フルーツ 1人前 - 639 kcal	ポークカレー コンソメスープ クリームコロッケ コールスローサラダ フルーツ 1人前 - 642 kcal	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 1人前 - 487 kcal
おやつ	レーズンクリームサンド 1人前 - 89 kcal	薄皮まんじゅう 1人前 - 88 kcal	カステラ 1人前 - 80 kcal	バナナオムレット 1人前 - 0 kcal	水ようかん 1人前 - 73 kcal	ほうじ茶フリン 1人前 - 85 kcal	ヨーグルトケーキ 1人前 - 70 kcal
夕食	御飯 味噌汁 豚肉のピリ辛炒め 蕪のかにあんかけ お浸し 1人前 - 523 kcal	御飯 味噌汁 ぶり大根 アサリのんにく炒め 香味和え 1人前 - 520 kcal	御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 野菜炒め ごま和え 1人前 - 528 kcal	御飯 すまし汁 鯔の蒲焼き 冬瓜の煮物 梅和え 1人前 - 429 kcal	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 焼売 ナムル 1人前 - 547 kcal	御飯 すまし汁 鱧の塩麹焼き 大根の煮物 くるみ和え 1人前 - 396 kcal	御飯 味噌汁 鶏肉と野菜の塩炒め 煮浸し 五葱サラダ 1人前 - 511 kcal
	計 1人前 - 1744 kcal	1人前 - 1539 kcal	1人前 - 1618 kcal	1人前 - 1462 kcal	1人前 - 1638 kcal	1人前 - 1547 kcal	1人前 - 1555 kcal

Weekly Menu

	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18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 信田煮 ツナ炒め 漬物	フレンチトーストとサラダ ホワイトシチュー ベーコンソテー 野菜スープ 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	しらす雑炊 味噌汁 肉詰め稲荷の煮物 きのこ炒め うめびしお	御飯 味噌汁 炒り豆腐 切干大根の煮物 ふりかけ
	124kcal - 423 kcal	124kcal - 419 kcal	124kcal - 637 kcal	124kcal - 447 kcal	124kcal - 333 kcal	124kcal - 434 kcal	124kcal - 487 kcal
昼食	母の日ランチ	御飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 竹輪の煮物 おかか和え フルーツ	かき揚げうどん 玉子焼き ポン酢和え フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 里芋の白煮 マヨ醤油和え フルーツ	御飯 味噌汁 マスのバター醤油焼き かぼちゃの煮物 もずく酢 フルーツ	温玉牛丼 味噌汁 かぶの煮物 おろし和え フルーツ	御飯 中華スープ 白身魚の甘酢煮 豆腐焼売 ナムル 杏仁豆腐
	124kcal - 608 kcal	124kcal - 569 kcal	124kcal - 486 kcal	124kcal - 761 kcal	124kcal - 517 kcal	124kcal - 688 kcal	124kcal - 518 kcal
おやつ	パウンドケーキ	ゆずまんじゅう	マドレーヌ	いちごカステラ	羊かんしぐれ	キャラメルプリン	牛乳ケーキ
	124kcal - 91 kcal	124kcal - 65 kcal	124kcal - 96 kcal	124kcal - 0 kcal	124kcal - 88 kcal	124kcal - 81 kcal	124kcal - 67 kcal
夕食	御飯 すまし汁 赤魚の煮つけ 茄子の味噌炒め お浸し	御飯 味噌汁 タラの幽庵焼き ふきの煮物 香味和え	御飯 味噌汁 豚肉と大根の甘辛煮 野菜炒め カニカマ和え	御飯 すまし汁 サバの塩焼き 冬瓜のかにあんかけ ピーナッツ和え	御飯 すまし汁 豚肉と野菜のごま味噌炒め 大根の煮物 ごま和え	御飯 すまし汁 鱈のネギ塩焼き ぜんまいの煮物 冷奴	御飯 味噌汁 鶏肉の照焼き 炊き合わせ 土佐酢和え
	124kcal - 459 kcal	124kcal - 392 kcal	124kcal - 469 kcal	124kcal - 506 kcal	124kcal - 522 kcal	124kcal - 448 kcal	124kcal - 527 kcal
計	124kcal - 1581 kcal	124kcal - 1445 kcal	124kcal - 1688 kcal	124kcal - 1714 kcal	124kcal - 1460 kcal	124kcal - 1651 kcal	124kcal - 1599 kcal

Weekly Menu

	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)
朝食	御飯 味噌汁 さつまいもの煮物 金平ごぼう 納豆 1人前 - 432 kcal	御飯 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 キャベツのカレー炒め 漬物 1人前 - 408 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 1人前 - 468 kcal	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 鶏肉団子の煮物 真砂炒め 1人前 - 438 kcal	パン パンフキンポタージュ 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 1人前 - 455 kcal	御飯 味噌汁 イワシの生姜煮 大根の金平 のり佃煮 1人前 - 416 kcal	御飯 味噌汁 海鮮団子の煮物 ピーマン炒め ふりかけ 1人前 - 377 kcal
	御飯 味噌汁 とんかつ ふろふき大根 わさび和え ゼリー 1人前 - 575 kcal	御飯 すまし汁 鶏肉の柚子胡椒焼き かぶの煮物 辛子和え フルーツ 1人前 - 532 kcal	野菜タンメン 餃子 中華和え フルーツ 1人前 - 462 kcal	御飯 すまし汁 牛肉じゃが レンコン炒め 梅和え フルーツ 1人前 - 654 kcal	御飯 味噌汁 鱈の寄せ煮 きのこ炒め 甘酢和え フルーツ 1人前 - 449 kcal	 <p>特別食</p>	
おやつ	ミニたいやき 1人前 - 100 kcal	よもぎクリーム饅頭 1人前 - 92 kcal	バウムクーヘン 1人前 - 95 kcal	カスタードケーキ 1人前 - 122 kcal	福栗まんじゅう 1人前 - 117 kcal	マンゴープリン 1人前 - 91 kcal	紅茶ケーキ 1人前 - 69 kcal
夕食	御飯 すまし汁 カレーの煮つけ 茄子田楽 くるみ和え 1人前 - 461 kcal	御飯 味噌汁 鱈の生姜煮 とほろ炒め おかか和え 1人前 - 528 kcal	御飯 すまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め 五目煮 ごま和え 1人前 - 633 kcal	御飯 すまし汁 アジの西京焼き 切干大根の煮物 高菜和え 1人前 - 470 kcal	御飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 ゆかり和え 1人前 - 508 kcal	御飯 味噌汁 豚肉と野菜オイスターソース炒め 里芋の含め煮 柚子和え 1人前 - 542 kcal	御飯 味噌汁 鯖の照り焼き 南瓜の煮物 お浸し 1人前 - 553 kcal
	計 1人前 - 1567 kcal	計 1人前 - 1559 kcal	計 1人前 - 1687 kcal	計 1人前 - 1687 kcal	計 1人前 - 1571 kcal	計 1人前 - 1597 kcal	計 1人前 - 1567 kcal

Weekly Menu

	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)
朝食	御飯 味噌汁  はんぺんの野菜あんかけ さつまいの煮物 納豆 1杯当り - 449 kcal	御飯 味噌汁 肉詰め豆腐の煮物 きのこと炒め 漬物 1杯当り - 478 kcal	パン ポトフ ベーコンソテー ごぼうサラダ 牛乳  1杯当り - 515 kcal	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 車麩の卵とじ じゃが芋の煮物 1杯当り - 418 kcal	パン コーンポタージュ 鶏肉と野菜のケチャップ炒め パスタサラダ  ヨーグルト  1杯当り - 436 kcal	御飯 味噌汁 肉詰め稲荷の煮物 野菜炒め ゆずみそ  1杯当り - 460 kcal	
	昼食	御飯 味噌汁 アジフライ 大根のかにあんかけ 磯和え フルーツ 1杯当り - 533 kcal	御飯  コンソメスープ ハンバーグチミグラスソース ジャーマンポテト ツナサラダ  メニュー ゼリー 1杯当り - 664 kcal	肉うどん 竹輪の磯部揚げ 生姜和え フルーツ  1杯当り - 465 kcal	御飯 味噌汁 牛肉豆腐 青菜炒め のり和え フルーツ 1杯当り - 619 kcal	御飯  味噌汁 ぶり大根 ピリ辛炒め ひじきのサラダ フルーツ 1杯当り - 555 kcal	中華丼 わかめスープ 春巻 ナムル 杏仁豆腐 1杯当り - 836 kcal
おやつ		福芋 1杯当り - 80 kcal	おやき 1杯当り - 81 kcal	メーフルケーキ 1杯当り - 68 kcal	どらやき 1杯当り - 64 kcal	ようかんロール 1杯当り - 91 kcal	ミルクプリン 1杯当り - 72 kcal
	夕食	御飯 中華スープ 回鍋肉  かにシュウマイ 春雨サラダ 1杯当り - 533 kcal	御飯 味噌汁 赤魚の山椒焼き 根菜の煮物 もずく酢 1杯当り - 401 kcal	御飯  味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 里芋の煮物 わさび和え 1杯当り - 548 kcal	御飯 すまし汁 白身魚のみぞれ煮 茄子の味噌炒め 塩昆布和え 1杯当り - 454 kcal	御飯 味噌汁 豚肉と茄子の焼肉風炒め 冬瓜の煮物 柚子和え 1杯当り - 535 kcal	御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 レンコン金平  お浸し 1杯当り - 510 kcal
計		1杯当り - 1595 kcal	1杯当り - 1624 kcal	1杯当り - 1596 kcal	1杯当り - 1555 kcal	1杯当り - 1617 kcal	1杯当り - 1878 kcal