

# Weekly Menu

	【日】 4.28	【月】 4.29	【火】 4.30	【水】 5.1	【木】 5.2	【金】 5.3	【土】 5.4
<b>&lt;朝食 7:10 — 08:00&gt;</b>							
和朝食 ご飯・牛乳付	厚揚げの肉味噌かけ ゆで卵 味噌汁		目玉焼き風オムレツ 納豆 味噌汁	大葉で包んだアジフライ 金平ごぼう 味噌汁		豚肉の旨塩炒め 納豆 味噌汁	鶏の照煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁
	711kcal 塩2.7g アレルギー ● ●	アレルギー	485kcal 塩1.7g アレルギー ● ● ●	620kcal 塩2.2g アレルギー ● ●	アレルギー	665kcal 塩1.8g アレルギー ● ●	513kcal 塩2.7g アレルギー ●
洋定食 パン・牛乳付		白身魚のカレムニエル コーンフレーク ポテトコンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム			レアスクランブルエッグ 大根サラダ 和風コンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム		
	アレルギー	581kcal 塩2.2g アレルギー ● ● ●	アレルギー	アレルギー	473kcal 塩2.1g アレルギー ● ● ● ●	アレルギー	アレルギー
<b>&lt;昼食 12:50 — 13:35&gt;</b>							
<span style="float: right;">★ イベント ★</span>							
昼食	ちゃんぽん丼 蒸し餃子 清まし汁	スペシャル肉コンボ レタスコーンサラダ 味噌汁 ごはん	和風ビーフピラフ カレーコロッケ トマトサラダ 味噌汁	旨辛スタミナ焼きそば イカドーナッツフライ チョコレギサラダ	味噌豚丼 マロニー中華和え ストロベリーゼリー わかめスープ	★ イベント ★ たらカツ ごま塩エッグソース わかめサラダ りんご缶 味噌汁 ごはん	牛丼 ジャーマンポテトサラダ 味噌汁
	731kcal 塩3.9g アレルギー ● ● ● ● ●	931kcal 塩3.5g アレルギー ● ● ● ● ●	798kcal 塩4.0g アレルギー ● ● ●	639kcal 塩1.7g アレルギー ● ● ● ●	881kcal 塩3.1g アレルギー ● ● ● ●	743kcal 塩3.9g アレルギー ● ● ● ● ●	912kcal 塩3.6g アレルギー ● ● ● ● ●
<b>&lt;夕食 17:50 — 18:50&gt;</b>							
日替わり セット	煮込みハンバーグ キーマカレー春巻 味噌汁	豚肉とじゃがいもの 黒胡椒炒め 豆腐の梅しそ和え 味噌汁		豚肉のマスタード焼き ツナじゃが煮 味噌汁	蓮根つくねバーグ 海老ニラ蒸しまん 清まし汁		
	889kcal 塩3.7g アレルギー ● ● ● ● ●	679kcal 塩2.8g アレルギー ● ● ● ● ●	アレルギー	733kcal 塩2.7g アレルギー ● ● ● ●	720kcal 塩3.2g アレルギー ● ● ● ● ●	アレルギー	アレルギー
丼/麺 セット			イカ天うどん 大根と鶏団子の煮物 ごはん			デザート 甘辛挽肉丼 厚揚げのサラダ 味噌汁 チョコクレープ	チキンカレー うずら玉子フライと 北海扇フライ レタスコーンサラダ
	アレルギー	アレルギー	812kcal 塩5.9g アレルギー ● ● ● ● ●	アレルギー	アレルギー	920kcal 塩3.3g アレルギー ● ● ● ● ●	1272kcal 塩3.9g アレルギー ● ● ● ● ●

体内での利用効率が高く  
今話題の「速筋タンパク質」が  
含まれているスケソウダラ  
を使用したメニューです♪





# Weekly Menu

	【日】 5.12	【月】 5.13	【火】 5.14	【水】 5.15	【木】 5.16	【金】 5.17	【土】 5.18
<b>&lt;朝食 7:10 — 08:00&gt;</b>							
<b>和朝食</b> ご飯・牛乳付	鯖の塩焼き 大根サラダ 味噌汁	塩だれかじ <sup>®</sup> 風メンチ <sup>®</sup> ビーフンソテー 味噌汁	鶏のから揚げ もやしのナムル 味噌汁	赤魚の煮付け 法蓮草の梅肉和え 清まし汁	肉じゃが キャベツの 和風レモンマリネ 味噌汁	厚揚げのそぼろあん 納豆 味噌汁	大葉で包んだアジフライ 白菜ごま和え 味噌汁
	666kcal 塩2.2g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	665kcal 塩2.7g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	633kcal 塩2.6g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	559kcal 塩1.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	578kcal 塩2.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	677kcal 塩2.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	573kcal 塩2.1g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
<b>洋定食</b> パン・牛乳付	ハンバーグ パイン缶 コンソメスープ パン りんごジャム はちみつ	ウインナーのケチャップ炒め フルーツグラノーラ コンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	ふわふわエッグ りんご缶 和風コンソメスープ 全粒粉イカ <sup>®</sup> リッシュマフィン はちみつ りんごジャム	バジルチキン パイン缶 ポテトコンソメスープ パン チョコレート マーマレード	目玉焼き風オムレツ コーンと加かのサラダ オニオンスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム	ウインナー コーンフレーク コンソメスープ マーマレード いちごジャム	お肉のミートソースかけ りんご缶 コンソメスープ パン いちごジャム チョコレート
	526kcal 塩2.2g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	639kcal 塩2.6g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	328kcal 塩1.9g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	635kcal 塩2.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	521kcal 塩2.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	512kcal 塩2.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	540kcal 塩2.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
<b>&lt;昼食 12:50 — 13:35&gt;</b>							
<b>昼食</b>	パン2種類 おにぎり りんごゼリー 赤ブドウ&トマト	 ソース焼きそば イカリング ミモザサラダ	チキンチャップチェ コーンサラダ フルーツ杏仁 中華スープ ごはん	ミートスパゲティ コーンコロッケ コールスローサラダ	 焼きカレーハンバーグ チップスサラダ レモンゼリー 和風コンソメスープ ごはん	中華飯 揚げ餃子 シューアイス 中華スープ	鶏唐揚げのマヨポン井 里芋ベーコン炒め 味噌汁
	642kcal 塩1.6g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	683kcal 塩2.7g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	697kcal 塩3.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	745kcal 塩4.0g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	806kcal 塩2.6g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	932kcal 塩4.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	
<b>&lt;夕食 17:50 — 18:50&gt;</b>							
<b>日替わり セット</b>	鶏のレモンペッパー焼 竹輪の磯辺揚げ 中華スープ	<b>New</b> 豚肉のグリル サルサソース ポテトチーズサラダ 味噌汁	<b>Healthy+Menu</b> 赤魚の幽庵焼き 棒々だれ豆腐 味噌汁	豚肉の味噌炒め ごぼうと牛そぼろの きんぴら かき卵汁	鶏肉のチョレギソテー メンチカツ わかめスープ	<b>デザート</b> 甘辛ポーク炒め 野菜マカロニサラダ 味噌汁 種なしぶどう	大根と牛すじの煮物 ウインナーとじゃが芋の マスタード和え 味噌汁
	752kcal 塩2.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	664kcal 塩3.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	560kcal 塩3.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	892kcal 塩3.6g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	808kcal 塩2.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	772kcal 塩2.7g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	707kcal 塩3.2g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
<b>丼/麺 セット</b>	カレーそば 竹輪の磯辺揚げ ごはん	ガーリックチキン丼 ポテトチーズサラダ 味噌汁	海鮮かき揚げきしめん 棒々だれ豆腐 ごはん	大きなつくね丼 ごぼうと牛そぼろの きんぴら かき卵汁	 肉うどん メンチカツ ごはん	ベーコンときのこのピラフ 野菜マカロニサラダ 味噌汁 種なしぶどう	豚キムチ丼 ウインナーとじゃが芋の マスタード和え 味噌汁
	1009kcal 塩5.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	794kcal 塩5.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	893kcal 塩7.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	845kcal 塩3.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	1022kcal 塩6.2g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	809kcal 塩3.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	945kcal 塩3.6g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生

# Weekly Menu

	【日】 5.19	【月】 5.20	【火】 5.21	【水】 5.22	【木】 5.23	【金】 5.24	【土】 5.25
<b>&lt;朝食 7:10 — 08:00&gt;</b>							
<b>和朝食</b> ご飯・牛乳付	鶏の味噌炒め 温泉玉子 清まし汁	鮭の塩焼き 春雨の柚子 ドレッシング和え 味噌汁	すき焼き風煮 納豆 味噌汁	ワントンスープ煮 ほうれん草の おかか和え 味噌汁	厚焼玉子 切昆布と大豆の煮物 味噌汁	豚肉と大根の煮込み 納豆 味噌汁	肉じゃがコロケ 小松菜としめじの お浸し 味噌汁
	697kcal 塩2.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	585kcal 塩2.5g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	591kcal 塩2.5g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	558kcal 塩3.5g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	538kcal 塩3.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	713kcal 塩2.5g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	624kcal 塩2.5g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生
<b>洋定食</b> パン・牛乳付	ホリクスパゲッティ ほうれん草ソテー コンソメスープ パン りんごジャム はちみつ	ミートボール煮 玄米フレーク わかめスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	白身魚のレモンニル トマトサラダ 和風コンソメスープ パン はちみつ りんごジャム	レアスクランブルエッグ レタスコーンサラダ 野菜たっぷりスープ パン チョコレート マーマレード	バジルチキン キャベツとツナのソテー コンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム	ウインナーソテー フルーツグラノーラ オニオンスープ 揚げパン シュガー	目玉焼き オレンジ コンソメスープ パン いちごジャム チョコレート
	623kcal 塩3.6g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	651kcal 塩3.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	386kcal 塩2.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	581kcal 塩2.2g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	545kcal 塩3.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	599kcal 塩2.9g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	527kcal 塩1.7g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生
<b>&lt;昼食 12:50 — 13:35&gt;</b>				<b>／ テスト最終日のご褒美ケーキ ／</b>			
<b>昼食</b>	ご当地★佐賀 シシリアンライス 串カツ 味噌汁	冷やしジャージャーうどん 牛肉コロケ コールスローサラダ	 エビ炒飯 アジフライ 小松菜ナムル わかめスープ	 ナン 麗澤カレー バターチキンカレー ポテトサラダ コーヒーゼリー	チキンライス カニクリームコロケ コンソメスープ	まるやか 白味噌ラーメン 焼売 チョレギサラダ チョコケーキ 	プルコギ丼 コーンサラダ 中華スープ
	822kcal 塩2.5g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	705kcal 塩2.9g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	835kcal 塩4.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	496kcal 塩3.2g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	817kcal 塩2.7g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	690kcal 塩8.1g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	712kcal 塩1.5g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生
<b>&lt;夕食 17:50 — 18:50&gt;</b>				<b>デザート</b>			
<b>日替わり セット</b>	白身魚フライ ピリ辛ソース 蒸し鶏とひじきの ごまマヨ 味噌汁	豚肉とじゃが芋の ガリバターソテー いかマリネ 味噌汁	チキンの タルタルソース焼き 茄子とウインナーの ハーブ炒め 味噌汁	牛カルビ焼肉 鶏肉と厚揚げの ピリ辛煮 わかめスープ ぶどう缶 	ホークナー&フランク ガーリックポテト かき卵汁	チキンステーキ BBQソース かぼちゃコロケ コンソメスープ	白身魚の チーズパン粉焼き エッグサラダ 清まし汁
	788kcal 塩4.7g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	746kcal 塩3.2g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	833kcal 塩5.9g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	863kcal 塩3.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	678kcal 塩2.9g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	971kcal 塩4.1g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	553kcal 塩1.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生
<b>丼/麺 セット</b>	豚骨台湾ラーメン 蒸し鶏とひじきの ごまマヨ ごはん 	タンドリーチキン丼 いかマリネ 味噌汁	白菜とベーコンの 和風豆乳スパゲティ 茄子とウインナーの ハーブ炒め ごはん	ガパオライス 鶏肉と厚揚げの ピリ辛煮 わかめスープ ぶどう缶	 味噌煮込みうどん ガーリックポテト ごはん	ボロネーゼライス かぼちゃコロケ コンソメスープ	豚肉生姜焼きのせ炒飯 エッグサラダ 清まし汁
	947kcal 塩7.0g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	850kcal 塩3.5g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	925kcal 塩3.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	819kcal 塩3.0g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	789kcal 塩4.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	892kcal 塩3.1g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生	869kcal 塩3.6g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 薄花生

# Weekly Menu

	【日】 5.26	【月】 5.27	【火】 5.28	【水】 5.29	【木】 5.30	【金】 5.31	【土】 6.1
<b>&lt;朝食 7:10 — 08:00&gt;</b>							
和朝食 ご飯・牛乳付	五目玉子巻き なめこおろし 清まし汁	鶏肉の柳川煮 バナナ 味噌汁	エビ串ダンゴ マロニー中華和え 味噌汁	照り焼きオムレツ 小松菜ナムル 味噌汁	かに焼売 白菜のピリ辛 ラー油和え 味噌汁	親子煮 納豆 清まし汁	
	556kcal 塩1.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	619kcal 塩2.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	549kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	581kcal 塩2.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	515kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	661kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	
洋定食 パン・牛乳付	ベーコン サツマイモサラダ コンソメスープ パン りんごジャム はちみつ	エビグラタンフライ 玄米フレーク コンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	マカロニトマトリテー ゆで卵 コンソメスープ パン はちみつ りんごジャム	メンチカツ コールスローサラダ 和風コンソメスープ パン チョコレート マーマレード	ロールキャベツのコンソメ煮 パイン缶 わかめスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム	コーンコロッセ レタスコーンサラダ コンソメスープ パン マーマレード りんごジャム	
	700kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	723kcal 塩2.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	506kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	656kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	497kcal 塩2.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	571kcal 塩2.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	
<b>&lt;昼食 12:50 — 13:35&gt;</b>							
昼食	パン2種類 おにぎり りんごゼリー 野菜生活	きつねきしめん かき揚げ ほうれん草の おかか和え	野菜いっぱい八宝菜 春巻き フルーツ杏仁 中華スープ ごはん	ご当地★瀬戸 鶏肉のてりかけ 肉じゃが ストロベリーゼリー 清まし汁 ごはん	<b>New</b> サバのカレー竜田揚げ 春雨の中華和え みかん缶 味噌汁 ごはん	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ グリーンサラダ	
		563kcal 塩6.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	905kcal 塩3.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	845kcal 塩4.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	812kcal 塩3.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	551kcal 塩5.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	
<b>&lt;夕食 17:50 — 18:50&gt;</b>							
日替わり セット	豚肉のマヨ マスタード炒め カラフルサラダ ミネストローネ	鶏肉の葱味噌焼き 厚揚げの照焼き わかめスープ メープルプチケーキ	すき焼き風包み焼き ハンバーグ 里芋の煮ころがし 清まし汁	赤魚のレトロ焼 さつま芋とベーコンの 塩バター炒め 中華スープ	豚肉の味噌炒め 高野豆腐のそぼろ煮 かき卵汁	サーモンフライ& すき焼き風コロッケ ごぼうと牛肉の きんぴら 味噌汁 プチシュー	
	849kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	801kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	876kcal 塩5.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	607kcal 塩1.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	856kcal 塩3.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	856kcal 塩3.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	
丼/麺 セット	鶏ごぼうきしめん カラフルサラダ ごはん	麻婆飯 厚揚げの照焼き わかめスープ メープルプチケーキ	ソース焼きそば 里芋の煮ころがし ごはん	牛そぼろ三色丼 さつま芋とベーコンの 塩バター炒め 中華スープ	<b>イベント</b> 鶏出汁汐白湯 高野豆腐のそぼろ煮 ごはん	塩だれチキン丼 ごぼうと牛肉の きんぴら 味噌汁 プチシュー	
	732kcal 塩5.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	893kcal 塩4.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	845kcal 塩1.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	753kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	1187kcal 塩7.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	870kcal 塩3.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	

肉の日  
29日

デザート



Healthy Menu

