

今週の予定献立表

5月3日 ~ 5月9日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			5月3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
朝食	定食	400円	休日	休日	休日	休日	ソーセージ オムレット	鯖の味噌煮	休日
							301kcal 塩分2.0g	322kcal 塩分2.6g	
ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ									
夕食	A定食	800円	休日	休日	休日	ハワイアン ハンバーグ	豚しゃぶサラダ風	休日	チキンの 香草焼き
						435kcal 塩分2.6g	335kcal 塩分2.3g		385kcal 塩分2.4g
	B定食	700円	休日	休日	休日	シーフード カレー	肉焼売	ハヤシライス	
						616kcal 塩分2.6g	408kcal 塩分2.2g	682kcal 塩分2.6g	
小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択							

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



今週の予定献立表

5月10日 ~ 5月16日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土	
			5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	
朝食	定食	400円	ハムエッグ <small>285kcal 塩分2.1g</small>	鯖の西京焼き <small>276kcal 塩分2.1g</small>	鶏の照焼き <small>300kcal 塩分2.0g</small>	厚揚げと板わさ <small>288kcal 塩分2.4g</small>	鮭の塩焼き <small>276kcal 塩分2.1g</small>	さつま揚げ 大根の煮付け <small>288kcal 塩分2.4g</small>	休日	
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ							
夕食	A定食	800円	牛焼肉 <small>445kcal 塩分2.7g</small>	豚ロース八丁味噌 焼き <small>401kcal 塩分2.7g</small>	麻婆豆腐 <small>341kcal 塩分3.1g</small>	アジフライ <small>425kcal 塩分1.8g</small>	鶏肉のガーリック バターソース <small>435kcal 塩分2.6g</small>	休日	豚の生姜焼き <small>396kcal 塩分2.4g</small>	
			B定食	700円	チキンカレー <small>708kcal 塩分2.8g</small>	きのこ ハンバーグ <small>434kcal 塩分2.4g</small>	ガパオライス <small>695kcal 塩分3.0g</small>		牛丼 <small>648kcal 塩分2.4g</small>	ビビンバ <small>682kcal 塩分2.6g</small>
	小鉢	80円			A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択					

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



5月17日 ~ 5月23日



今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			5月17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
朝食	定食	400円	ゆで卵 ウインナー	鯖の塩焼き	ベーコン 野菜炒め	筑前煮	がんと煮付け ゆで玉子	鶏の味噌焼き	休日
			301kcal 塩分2.0g	285kcal 塩分2.1g	285kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	288kcal 塩分2.4g	300kcal 塩分2.0g	
ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ									
夕食	A定食	800円	蒸し鶏のカラフル スイートチリ	ポークケチャップ ジンジャー	鯖の 明太マヨ焼き	牛肉と焼豆腐	豚肉とニンニクの 炒め物	休日	豚ロース 味噌焼
			276kcal 塩分2.4g	396kcal 塩分2.4g	416kcal 塩分2.4g	426kcal 塩分2.3g	401kcal 塩分2.6g		435kcal 塩分2.6g
	B定食	700円		中華丼	ドライカレー	ロコモコ丼	鶏飯		トマト ハンバーグ
				642kcal 塩分2.6g	695kcal 塩分3.0g	708kcal 塩分2.7g	450kcal 塩分2.5g	434kcal 塩分2.4g	
	小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択						

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



今週の予定献立表

5月24日 ~ 5月30日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			5月24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
朝食	定食	400円	ベーコン スクランブル エッグ <small>ご飯</small>	ロールキャベツ	肉豆腐	鯖の味噌煮	ゆで卵 ウインナー	鯖の照焼き	休日
			285kcal 塩分2.2g	332kcal 塩分2.5g	325kcal 塩分2.3g	322kcal 塩分2.6g	301kcal 塩分2.0g	276kcal 塩分2.1g	
ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ									
夕食	A定食	800円	牛すき焼き風	NEW 鶏肉の 彩りソース	ジャージャー 厚揚げ	豚キムチ	NEW 鶏と春野菜の 炒め物	休日	白身魚 タルタルソース
			426kcal 塩分2.3g	399kcal 塩分2.4g	365kcal 塩分2.8g	338kcal 塩分2.4g	361kcal 塩分2.6g		416kcal 塩分2.4g
	B定食	700円	ポークカレー	焼肉丼	和風ハンバーグ	棒棒鶏	スタ丼		ねぎ塩豚丼
			698kcal 塩分2.7g	648kcal 塩分2.6g	434kcal 塩分2.4g	363kcal 塩分1.9g	682kcal 塩分2.6g		698kcal 塩分2.4g
小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択							

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



今週の予定献立表

5月31日 ~ 6月6日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			5月31日	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
朝食	定食	400円	ご飯 ハムエッグ	鶏の照焼き	キャベツソーセージ 玉子炒め	鯖の西京焼き	さつま揚げ 大根の煮付け	厚揚げと板わさ	休日
			285kcal 塩分2.1g	300kcal 塩分2.0g	322kcal 塩分2.6g	276kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	288kcal 塩分2.4g	
ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ									
夕食	A定食	800円	豚肉しゃぶ ゴマダレ	韓国風甘辛炒め (牛肉プルコギ)	チキンカレー風味 焼	NEW きのこ豚肉の オイスター炒め	チキンの 香草焼き	休日	鯖の味噌煮
			335kcal 塩分2.3g	338kcal 塩分2.4g	385kcal 塩分2.4g	401kcal 塩分2.6g	385kcal 塩分2.4g		322kcal 塩分2.6g
	B定食	700円	ビーフカレー	ガパオライス	肉焼売	ビビンバ	他人丼		牛丼
728kcal 塩分2.9g			695kcal 塩分3.0g	408kcal 塩分2.2g	682kcal 塩分2.6g	648kcal 塩分1.9g	648kcal 塩分2.4g		
小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択							

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g

