











月曜日		火曜日		水曜日	
豚焼き肉	カロリー 600kcal	ちらし寿司	カロリー 750kcal	筍かき揚げ	カロリー 602kcal
					
《小鉢》	● れんこん ● だし巻き	● 平金 ● 玉子	《小鉢》	● がんも煮 ● 白身魚フライ	● ほうれん草 ● 玉子豆腐
木曜日		金曜日		土曜日	
鮭の塩焼き	カロリー 584kcal	手作りミンチカツ	カロリー 754kcal		カロリー
					
《小鉢》	● 春巻き ● 炊き合わせ	《小鉢》	● ポテトサラダ ● 菜の花からし和え	《小鉢》	● ●

☆写真はイメージとなります。材料の都合によりメニューが変わる場合がございます。ご了承ください。  
注意！カロリー表示には、ご飯の303kcalが含まれています。

月曜日		火曜日		水曜日	
ロールキャベツ	カロリー 650kcal	チキンカツ	カロリー 896kcal	豆腐ハンバーグ	カロリー 746kcal
					
《小鉢》	● グラタンコロッケ ● 金平ごぼう	《小鉢》	● マカロニサラダ ● ひじき大豆煮	《小鉢》	● いんげんマヨ和え ● 春ぎくおひたし
木曜日		金曜日		土曜日	
肉うどん	カロリー 689kcal	ホイコーロー	カロリー 680kcal		カロリー
					
《小鉢》	● 竹の子煮め ● ちくわ甘辛炒め	《小鉢》	● エビカツ ● 茄子煮浸し	《小鉢》	● ●

☆写真はイメージとなります。材料の都合によりメニューが変わる場合がございます。ご了承ください。  
注意！カロリー表示には、ご飯の303kcalが含まれています。

月曜日		火曜日		水曜日	
カレーライス	1,003kcal	とんかつ	839kcal	鯖の西京焼き	614kcal
					
<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● プロッコリーサラダ</li> <li>● エビニラオムレツ</li> </ul>		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● チンゲン菜の胡麻和え</li> <li>● スパゲティーサラダ</li> </ul>		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● かに玉あんかけ</li> <li>● ふき煮</li> </ul>	
木曜日		金曜日		土曜日	
味噌ラーメン	773kcal	鶏肉の唐揚げ	942kcal		
					
<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● カップめかぶ</li> <li>● ちくわの印ろう揚げ</li> </ul>		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 高野玉子とじ</li> <li>● 大根なます</li> </ul>		<<小鉢>> <ul style="list-style-type: none"> <li>●</li> <li>●</li> </ul>	

☆写真はイメージとなります。材料の都合によりメニューが変わる場合がございます。ご了承ください。  
 注意！カロリー表示には、ご飯の303kcalが含まれています。

様

春メニュー

4週間目

月曜日

火曜日

水曜日

豚肉の生姜焼き 613kcal

麻婆井豆腐 699kcal

鶏肉の照り焼き 789kcal



- 《小鉢》
- 揚げ出し豆腐
  - からし菜お浸し

- 《小鉢》
- 菜の花お浸し
  - 揚げ餃子

- 《小鉢》
- こんにゃくおかか炒り煮
  - わけぎのからし酢味噌和え

木曜日

金曜日

土曜日

きつねうどん 840kcal

豚井 596kcal

カロリー



- 《小鉢》
- いんげん味噌炒め
  - 竹の子ご飯

- 《小鉢》
- 小松菜辛し和え
  - 春雨中華和え

- 《小鉢》
- -

☆写真はイメージとなります。材料の都合によりメニューが変わる場合がございます。ご了承ください。  
 注意！カロリー表示には、ご飯の303kcalが含まれています。