

# Weekly Menu

11号館	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)	
定食A	エビフライとカキフライ	¥500 783 kcal	味噌チキンカツ	¥500 829 kcal	ハンバーグ丼	¥500 837 kcal	ポークカツ デミソース	¥500 888 kcal	チキンソテー トマトソース	¥500 943 kcal
	蛋白 18.5g 脂質 25.1g 塩分 2.9g		蛋白 27.3g 脂質 30.5g 塩分 4.1g		蛋白 28.8g 脂質 16.7g 塩分 3.9g		蛋白 27.8g 脂質 24.9g 塩分 3.8g		蛋白 34.4g 脂質 35.5g 塩分 3.9g	
定食B	中華丼	¥470 709 kcal	ニラともやしの 豚肉スタミナ焼	¥470 691 kcal	鶏天丼 テリマヨソース	¥470 1013 kcal	天津飯 (かに玉丼)	¥470 859 kcal	豚もも肉と青菜と ピーマン炒め	¥470 610 kcal
	蛋白 21.8g 脂質 23.7g 塩分 4.4g		蛋白 21.1g 脂質 20.7g 塩分 3.3g		蛋白 29.8g 脂質 33.2g 塩分 6.7g		蛋白 25.7g 脂質 29.8g 塩分 4.2g		蛋白 27.4g 脂質 11.2g 塩分 3.0g	
CURRY	スエヒロカレー	¥350 646 kcal	スエヒロカレー	¥350 646 kcal	オムライス 肉味噌ソース	¥470 1038 kcal	スエヒロカレー	¥350 646 kcal	ハヤシライス	¥470 886 kcal
	蛋白 13.2g 脂質 17.7g 塩分 3.9g		蛋白 13.2g 脂質 17.7g 塩分 3.9g		蛋白 37.5g 脂質 36.4g 塩分 7.8g		蛋白 13.2g 脂質 17.7g 塩分 3.9g		蛋白 20.3g 脂質 29.2g 塩分 5.0g	
ミニ弁当	ミニ鶏唐揚げ弁当 葱ソース	¥290 756 kcal	ミニ豚肉の生姜焼弁当	¥290 440 kcal	ミニソースかつ丼	¥290 432 kcal	ミニ白身魚のフライ タルタルソース弁当	¥290 439 kcal	ミニ鶏ももの 味噌漬焼弁当	¥290 506 kcal
	蛋白 27.5g 脂質 30.1g 塩分 2.0g		蛋白 14.9g 脂質 12.0g 塩分 1.2g		蛋白 10.3g 脂質 3.3g 塩分 2.5g		蛋白 11.6g 脂質 12.1g 塩分 0.8g		蛋白 23.2g 脂質 17.1g 塩分 1.4g	
中華彩菜 麺	醤油・味噌・塩 ラーメン	¥330 463 kcal	醤油・味噌・塩 ラーメン	¥330 463 kcal	醤油・味噌・塩 ラーメン	¥330 463 kcal	醤油・味噌・塩 ラーメン	¥330 463 kcal	魚介だしつけ麺	¥390 718 kcal
	蛋白 19.4g 脂質 12.4g 塩分 7.2g		蛋白 19.4g 脂質 12.4g 塩分 7.2g		蛋白 19.4g 脂質 12.4g 塩分 7.2g		蛋白 19.4g 脂質 12.4g 塩分 7.2g		蛋白 26.7g 脂質 21.9g 塩分 6.9g	
特麺類										
小鉢										

ライス ¥100 味噌汁 ¥50  
定食大盛 ¥30 どんぶり・カレー 大盛 ¥100 唐揚げ2個各 ¥120

10号館	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)	
ミニ弁当	ミニ鶏唐揚げ弁当 葱ソース	¥290 756 kcal	ミニ豚肉の生姜焼弁当	¥290 440 kcal	ミニソースかつ丼	¥290 432 kcal	ミニ白身魚のフライ タルタルソース弁当	¥290 439 kcal	ミニ鶏ももの 味噌漬焼弁当	¥290 506 kcal
	蛋白 27.5g 脂質 30.1g 塩分 2.0g		蛋白 14.9g 脂質 12.0g 塩分 1.2g		蛋白 10.3g 脂質 3.3g 塩分 2.5g		蛋白 11.6g 脂質 12.1g 塩分 0.8g		蛋白 23.2g 脂質 17.1g 塩分 1.4g	
CURRY	スエヒロカレー	¥350 646 kcal	スエヒロカレー	¥350 646 kcal	スエヒロカレー	¥350 646 kcal	スエヒロカレー	¥350 646 kcal	スエヒロカレー	¥350 646 kcal
	蛋白 13.2g 脂質 17.7g 塩分 3.9g		蛋白 13.2g 脂質 17.7g 塩分 3.9g		蛋白 13.2g 脂質 17.7g 塩分 3.9g		蛋白 13.2g 脂質 17.7g 塩分 3.9g		蛋白 13.2g 脂質 17.7g 塩分 3.9g	
中華彩菜 麺	醤油・味噌・塩 ラーメン	¥330 463 kcal	醤油・味噌・塩 ラーメン	¥330 463 kcal	醤油・味噌・塩 ラーメン	¥330 463 kcal	醤油・味噌・塩 ラーメン	¥330 463 kcal	醤油・味噌・塩 ラーメン	¥330 463 kcal
	蛋白 19.4g 脂質 12.4g 塩分 7.2g		蛋白 19.4g 脂質 12.4g 塩分 7.2g		蛋白 19.4g 脂質 12.4g 塩分 7.2g		蛋白 19.4g 脂質 12.4g 塩分 7.2g		蛋白 19.4g 脂質 12.4g 塩分 7.2g	
小鉢	おにぎり	¥120 213 kcal	おにぎり	¥120 213 kcal	おにぎり	¥120 213 kcal	おにぎり	¥120 213 kcal	おにぎり	¥120 213 kcal
	蛋白 4.3g 脂質 1.0g 塩分 0.4g		蛋白 4.3g 脂質 1.0g 塩分 0.4g		蛋白 4.3g 脂質 1.0g 塩分 0.4g		蛋白 4.3g 脂質 1.0g 塩分 0.4g		蛋白 4.3g 脂質 1.0g 塩分 0.4g	