

Weekly Menu

2024年

4月14日～4月20日

ウェルハイム八王子

写真は◆印のお料理のイメージです。

4月14日(日)

4月15日(月)

4月16日(火)

4月17日(水)

4月18日(木)

4月19日(金)

4月20日(土)



朝食和

御飯
厚焼き玉子
うの花
マカロニサラダ
みそ汁

御飯
納豆
ひじき煮
キャベツ和え
みそ汁

御飯
オムレツ
切干大根
スパサラダ
みそ汁

御飯
納豆
レンコンさつま揚げ炒り煮
小松菜和え
みそ汁

御飯
～キャベツソーセージ
クリーム煮～
五目豆
南瓜サラダ
みそ汁

御飯
納豆
金平ごぼう
なめ茸和え
みそ汁

御飯
ベーコン
茄子生姜煮
さつま芋サラダ
みそ汁

朝食和

朝食洋

パン
厚焼き玉子
うの花
マカロニサラダ
牛乳

パン
スクランブル
ひじき煮
キャベツ和え
牛乳

パン
オムレツ
切干大根
スパサラダ
牛乳

パン
大豆コンソメ煮
レンコンさつま揚げ炒り煮
小松菜和え
牛乳

パン
～キャベツソーセージ
クリーム煮～
五目豆
南瓜サラダ
牛乳

パン
ツナじゃがいも炒め煮
金平ごぼう
なめ茸和え
牛乳

パン
ベーコン
茄子生姜煮
さつま芋サラダ
牛乳

朝食洋

昼食

御飯
銀鱈西京漬け
肉じゃが
ほうれん草和え
澄まし汁

たぬきうどん
南瓜そぼろあん
もずく酢
デザート

炊き込みご飯
鯖漬け焼き
筑前煮
チンゲン菜辛子和え
みそ汁

ねぎとろ丼
もつ煮
冷奴
澄まし汁

たんめん
かに玉
ナムル
デザート

御飯
豚肉味噌炒め
さつま芋煮
みぞれ和え
澄まし汁

キーマカレー
ジャーマンポテト
サラダ
デザート
スープ

昼食

夕食

御飯
豚しゃぶサラダ
豆腐旨煮
焼き茄子煮浸し
みそ汁

御飯
八宝菜
春雨ソテー
キムチ和え
スープ

御飯
牛肉おろしソース
金平ごぼう
白和え
みそ汁

御飯
ササミチーズカツ
シーフードスクランブル
マリネ
スープ

麦御飯
ほっけ塩焼き
炊き合わせ
とろろ
みそ汁

御飯
ハンバーグトマトソース
マグロカツ
サラダ
スープ

御飯
ブリ大根
炒り豆腐
ささみ和え
みそ汁

夕食

和洋

エネルギー 1455 kcal 脂質 27.9 g
たんぱく質 59.3 g 塩分 7.9 g
エネルギー 1433 kcal 脂質 38.8 g
たんぱく質 59.9 g 塩分 8.4 g

エネルギー 1694 kcal 脂質 46.9 g
たんぱく質 58.8 g 塩分 10.3 g
エネルギー 1620 kcal 脂質 48.4 g
たんぱく質 59.0 g 塩分 9.9 g

エネルギー 1650 kcal 脂質 46.0 g
たんぱく質 70.6 g 塩分 9.6 g
エネルギー 1634 kcal 脂質 60.7 g
たんぱく質 66.3 g 塩分 9.7 g

エネルギー 1542 kcal 脂質 40.1 g
たんぱく質 52.0 g 塩分 8.4 g
エネルギー 1574 kcal 脂質 44.8 g
たんぱく質 53.0 g 塩分 7.5 g

エネルギー 1675 kcal 脂質 43.6 g
たんぱく質 68.9 g 塩分 9.5 g
エネルギー 1638 kcal 脂質 49.2 g
たんぱく質 67.8 g 塩分 9.6 g

エネルギー 1563 kcal 脂質 32.9 g
たんぱく質 64.7 g 塩分 7.9 g
エネルギー 1629 kcal 脂質 51.5 g
たんぱく質 67.9 g 塩分 7.9 g

エネルギー 1622 kcal 脂質 47.6 g
たんぱく質 61.0 g 塩分 7.9 g
エネルギー 1541 kcal 脂質 48.2 g
たんぱく質 60.8 g 塩分 8.5 g

和洋