

Weekly Menu

2024年

4月7日～4月13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7日(日)	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13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 切干大根 ほうれん草の和え みそ汁	 御飯 オムレツ ひじき煮 南瓜サラダ みそ汁	 御飯 納豆 金平ごぼう キャベツ和え みそ汁	 御飯 キャベツ玉子ソテー 五目豆 さつま芋サラダ みそ汁	 御飯 納豆 レンコン炒り煮 小松菜和え みそ汁	 御飯 ウィンナー 茄子生姜煮 スパサラダ 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 切干大根 ほうれん草の和え 牛乳	パン オムレツ ひじき煮 南瓜サラダ 牛乳	パン 大豆トマト煮 金平ごぼう キャベツ和え 牛乳	パン キャベツ玉子ソテー 五目豆 さつま芋サラダ 牛乳	パン 白菜ハムクリーム煮 レンコン炒り煮 小松菜和え 牛乳	パン ウィンナー 茄子生姜煮 スパサラダ 牛乳	朝食洋
昼食	御飯 ～クリームコロッケ & エビフライ～ さつま芋レモン煮 マリネ スープ	御飯 鯖ねぎ味噌焼き 豚肉大根煮 もやし和え 澄まし汁	菜飯 肉そば レンコン炒り煮 チンゲン菜胡麻和え	そばろ井 南瓜煮 もずく酢 デザート みそ汁	サンドウィッチ グラタン サラダ スープ	五目あんかけ焼きそば しらす玉子炒め ナムル デザート スープ	御飯 金目煮付け 肉じゃが 白和え みそ汁	昼食
夕食	御飯 豚肉茄子味噌炒め 冬瓜煮 冷奴 澄まし汁	御飯 チキンクリーム煮 シーフードスパソテー サラダ 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 牛肉チンジャオ炒め エビマヨ ナムル スープ	御飯 ～カレイムニエル ラビョットソース～ ベーコンアスパラソテー ブロッコリー和え スープ	御飯 ハンバーグおろしソース はんぺん煮 サラダ みそ汁	御飯 豚肉煮込み さつま揚げ煮 キャベツ和え みそ汁	夕食
和洋	エネルギー 1680 kcal 脂質 52.5 g たんぱく質 69.9 g 塩分 8.9 g エネルギー 1696 kcal 脂質 62.8 g たんぱく質 69.2 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1549 kcal 脂質 37.4 g たんぱく質 66.5 g 塩分 9.6 g エネルギー 1564 kcal 脂質 43.7 g たんぱく質 66.2 g 塩分 10.4 g	エネルギー 1588 kcal 脂質 28.3 g たんぱく質 61.9 g 塩分 9.9 g エネルギー 1559 kcal 脂質 35.8 g たんぱく質 58.9 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1582 kcal 脂質 39.8 g たんぱく質 66.8 g 塩分 9.0 g エネルギー 1513 kcal 脂質 41.3 g たんぱく質 67.0 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1539 kcal 脂質 40.2 g たんぱく質 58.0 g 塩分 9.7 g エネルギー 1554 kcal 脂質 51.3 g たんぱく質 55.9 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1631 kcal 脂質 45.1 g たんぱく質 63.2 g 塩分 8.5 g エネルギー 1646 kcal 脂質 56.2 g たんぱく質 64.7 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1626 kcal 脂質 45.1 g たんぱく質 65.1 g 塩分 8.6 g エネルギー 1600 kcal 脂質 49.9 g たんぱく質 64.5 g 塩分 8.6 g	和洋