



Weekly Menu



日曜日	6月1日 (月)	6月2日 (火)	6月3日 (水)	6月4日 (木)	6月5日 (金)	6月6日 (土)	6月7日 (日)	
朝食		お茶漬け		サラダバイキング				
		肉入りコロッケ 山菜とこんにゃくのきんぴら 牛乳・小魚・納豆	温泉玉子 ハム野菜炒め 牛乳・小魚・納豆	ミックススクランブル さつまいもサラダ 野菜ジュース・小魚・納豆	照焼き肉団子 ほうれん草と人参のソテー 牛乳・小魚・納豆	豚とシメジの炒め煮 枝豆コーンソテー 牛乳・小魚・納豆	菓子パン 牛乳	菓子パン 牛乳
	A	ご飯・ふりかけ わかめと油揚げの味噌汁	A ご飯・ふりかけ 里芋と人参の味噌汁	A ご飯・ふりかけ 大根と人参の味噌汁	A ご飯・ふりかけ 大根とわかめの味噌汁	A ご飯・ふりかけ 玉葱と油揚げの味噌汁		
	B	ロールパン・ジャム ポテトと人参のスープ	B ロールパン・ジャム コンソメスープ	B ロールパン・ジャム 小松菜と大根の中華スープ	B ロールパン・ジャム キャベツと玉葱のスープ	B ロールパン・ジャム わかめスープ		
A食	E 1,003 P 39.2 F 27.1 C 148.2 S 4.6 kcal g g g g	E 1,031 P 46.6 F 27.4 C 148.4 S 4.6 kcal g g g g	E 991 P 34.8 F 23.6 C 153.2 S 4.3 kcal g g g g	E 963 P 39.9 F 22.4 C 147.9 S 4.9 kcal g g g g	E 968 P 42.5 F 26.4 C 139.4 S 3.8 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g		
B食	E 1,109 P 47.5 F 31.9 C 147.4 S 7.7 kcal g g g g	E 1,098 P 53.9 F 34.1 C 145.7 S 7.6 kcal g g g g	E 1,147 P 47.8 F 30.7 C 150.4 S 6.6 kcal g g g g	E 1,100 P 49.9 F 30.9 C 150.6 S 7.8 kcal g g g g	E 1,076 P 51.4 F 32.4 C 143.8 S 6.1 kcal g g g g	E 1,076 P 51.4 F 32.4 C 143.8 S 6.1 kcal g g g g	E 1,076 P 51.4 F 32.4 C 143.8 S 6.1 kcal g g g g	
昼食	チキンソテー 黒胡椒ソース 緑野菜のシーザーサラダ ご飯 キャベツと大根の味噌汁 たくあん	豚キムチうどん 海藻とキャベツの中華和え おにぎり (サケ、ツナマヨ)	チキンカツ 小松菜のお浸し ご飯 わかめと玉葱の味噌汁 味付け海苔	鶏肉きんぴら丼 キャベツの酢の物 桃ゼリー	グリルチキン サルサソース 切干大根のコールスローサラダ ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁	ホキの 中華香味ソース 小松菜のなめ草おろし ご飯 豆腐とわかめの味噌汁	チャーハン WITH肉そぼろ ブロッコリーとパプリカのナムル わかめと玉ねぎの中華スープ	
	E 941 P 37.7 F 30.4 C 123.1 S 4.0 kcal g g g g	E 855 P 31.4 F 12.6 C 156.5 S 15.4 kcal g g g g	E 803 P 22.0 F 18.4 C 133.4 S 2.9 kcal g g g g	E 854 P 21.0 F 12.7 C 156.5 S 2.0 kcal g g g g	E 993 P 39.4 F 30.2 C 134.0 S 3.8 kcal g g g g	E 826 P 27.0 F 22.2 C 124.3 S 5.2 kcal g g g g	E 769 P 23.4 F 18.4 C 122.8 S 6.9 kcal g g g g	
	E 892 P 30.8 F 25.7 C 133.1 S 5.2 kcal g g g g	E 1,363 P 34.7 F 62.1 C 158.3 S 5.0 kcal g g g g	E 861 P 20.8 F 17.5 C 153.5 S 4.1 kcal g g g g	E 874 P 26.7 F 19.8 C 142.6 S 5.8 kcal g g g g	E 966 P 20.6 F 22.7 C 168.4 S 6.3 kcal g g g g	E 778 P 23.8 F 18.6 C 126.9 S 4.3 kcal g g g g	E 915 P 25.9 F 31.1 C 126.1 S 4.4 kcal g g g g	
夕食	豚肉と豆腐の トマト煮 蒸し鶏と野菜のレモンマリネ ゆかりご飯 野菜スープ	【アメリカ】 パッファローチキン 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え ご飯 ベーコンとキャベツのスープ	カレーライス パンネナポリタン フルーチェ 杏仁	豚甘辛炒め ベーコンとポテトの ガーリック醤油炒め わかめご飯 白菜と油揚げの味噌汁	チャプチェ もやしとほうれん草のナムル ご飯 チンゲン菜と玉葱の中華スープ	豚と野菜のカレー炒め 大根の塩昆布和え ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁	鶏肉と野菜のうま煮 青梗菜とえのきのお浸し ご飯 大根とワカメの味噌汁	
	E 892 P 30.8 F 25.7 C 133.1 S 5.2 kcal g g g g	E 1,363 P 34.7 F 62.1 C 158.3 S 5.0 kcal g g g g	E 861 P 20.8 F 17.5 C 153.5 S 4.1 kcal g g g g	E 874 P 26.7 F 19.8 C 142.6 S 5.8 kcal g g g g	E 966 P 20.6 F 22.7 C 168.4 S 6.3 kcal g g g g	E 778 P 23.8 F 18.6 C 126.9 S 4.3 kcal g g g g	E 915 P 25.9 F 31.1 C 126.1 S 4.4 kcal g g g g	

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。