



# Weekly Menu



日曜日	6月22日 (月)	6月23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)	6月27日 (土)	6月28日 (日)
朝食				サラダバイキング	フレークとヨーグルト		
	温泉玉子 こんにゃくと野菜の煮物 牛乳・小魚・納豆	メンチカツ ブロッコリーの青煮 牛乳・小魚・納豆	プレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー 野菜ジュース・小魚・納豆	豚野菜炒め スパゲティーサラダ 牛乳・小魚・納豆	鶏肉団子の甘酢あん 青梗菜の煮浸し 牛乳・小魚・納豆	菓子パン 	菓子パン 
	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	牛乳	牛乳
	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 877 P 40.9 F 22.5 C 131.0 S 4.4 kcal g g g g	E 1,017 P 42.2 F 27.0 C 156.4 S 3.5 kcal g g g g	E 895 P 38.4 F 22.4 C 138.2 S 3.7 kcal g g g g	E 985 P 41.6 F 27.7 C 147.2 S 5.2 kcal g g g g	E 1,046 P 43.5 F 24.3 C 166.4 S 5.2 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 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 1,039 P 51.5 F 29.3 C 146.4 S 7.6 kcal g g g g	E 1,106 P 49.5 F 33.7 C 144.0 S 6.5 kcal g g g g	E 1,055 P 49.2 F 31.1 C 143.2 S 5.9 kcal g g g g	E 1,104 P 49.8 F 32.5 C 151.0 S 8.0 kcal g g g g	E 1,175 P 52.5 F 30.3 C 167.6 S 7.6 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g
昼食	インド風 タンドリーチキン ツナキャベツ ご飯 とうもろこしと玉葱の中華スープ つぼ漬け	中華丼 白菜と人参のピリ辛和え ぶどうゼリー	白身魚フライ タルタルソース 蓮根と人参のピクルス ご飯 白菜と油揚げの味噌汁 のりの佃煮	きつねうどん 大根の梅マヨ和え おにぎり(梅)	豆腐ハンバーグ 和風さのこあん キャベツのゆず和え ご飯 わかめと油揚げの味噌汁 ふりかけ	油淋鶏 (鶏唐揚げ香味ソース) ポトと疎かの 辛子マヨネーズ和え ご飯 ベーコンとキャベツのスープ	チャーハン WITH豚の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え 小松菜と大根の中華スープ
	E 961 P 39.2 F 32.9 C 126.5 S 3.6 kcal g g g g	E 701 P 20.0 F 8.7 C 138.8 S 3.7 kcal g g g g	E 1,135 P 28.3 F 47.1 C 151.6 S 4.3 kcal g g g g	E 678 P 16.1 F 15.1 C 120.7 S 7.3 kcal g g g g	E 832 P 28.7 F 16.2 C 148.3 S 5.3 kcal g g g g	E 1,092 P 35.6 F 42.1 C 141.4 S 5.7 kcal g g g g	E 754 P 27.0 F 16.9 C 126.3 S 6.1 kcal g g g g
夕食	豚肉ときのこの ぼん酢炒め ゆかりポテト 菜飯 ほうれん草と人参の味噌汁	ヤンニョムチキン もやしときくらげの香味和え ご飯 チンゲン菜と玉葱の中華スープ	牛肉の五目炊き合わせ ポテトの磯辺揚げ ご飯 わかめと玉ねぎの中華スープ フルーツカクテル	ポークソテー おろしソース 緑黄色野菜のおかか和え 五目ご飯 キャベツと大根の味噌汁	鶏肉と大根のうま煮 きんぴらごぼう ご飯 大根と人参の味噌汁	高野豆腐の生姜家常豆腐 にらともやしの辛子醤油 ご飯 白菜とえのきの味噌汁	肉団子のデミタマ煮 レンコンサラダ ご飯 野菜スープ
	E 788 P 30.5 F 14.3 C 138.6 S 3.7 kcal g g g g	E 910 P 37.3 F 22.0 C 139.2 S 6.4 kcal g g g g	E 832 P 23.2 F 18.4 C 147.8 S 4.1 kcal g g g g	E 761 P 32.2 F 14.7 C 129.6 S 7.9 kcal g g g g	E 923 P 35.3 F 19.5 C 148.5 S 5.2 kcal g g g g	E 846 P 35.8 F 16.6 C 145.0 S 3.5 kcal g g g g	E 972 P 25.5 F 26.0 C 161.1 S 4.5 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。