



Weekly Menu



日曜日	6月29日 (月)	6月30日 (火)	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)	7月4日 (土)	7月5日 (日)
朝食		お茶漬け		サラダバイキング			
	ミートボール 小松菜とコーンの煮浸し 牛乳・小魚・納豆	トマトスクランブル マカロニサラダ 牛乳・小魚・納豆	肉入りコロッケ 白菜とチャーシューの炒め 野菜ジュース・小魚・納豆	ミートオムレツ 枝豆コーンソテー 牛乳・小魚・納豆	菓子パン 	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	牛乳 	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			
A食	E 905 P 40.7 F 21.4 C 141.2 S 3.6 kcal g g g g	E 1,053 P 45.3 F 31.9 C 150.1 S 3.7 kcal g g g g	E 928 P 32.4 F 19.6 C 155.0 S 3.8 kcal g g g g	E 934 P 42.0 F 21.6 C 147.5 S 5.0 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	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g
B食	E 1,032 P 49.0 F 26.2 C 146.4 S 6.7 kcal g g g g	E 1,143 P 52.6 F 38.6 C 145.2 S 6.7 kcal g g g g	E 1,069 P 42.0 F 26.6 C 149.8 S 6.0 kcal g g g g	E 1,092 P 52.0 F 30.1 C 150.7 S 7.9 kcal g g g g	E 1,009 P 38.9 F 28.4 C 151.0 S 6.4 kcal g g g g	E 764 P 26.2 F 17.6 C 126.8 S 2.5 kcal g g g g	E 839 P 30.8 F 20.9 C 137.8 S 4.8 kcal g g g g
昼食	鶏の照り焼き 海藻とオニオンのマリネサラダ ご飯 わかめと玉葱の味噌汁 たくあん	とんこつ 醤油らーめん ほうれん草と白滝のお浸し おにぎり(サケ)	和風ハンバーグの 玉長葱塩ソース もやしと赤じそ和え ご飯 キャベツとわかめの味噌汁 味付海苔	牛丼 白菜のボン酢和え カップヨーグルト	豚ロースのとんてき風 さつま芋のきんぴらバター風味 ご飯 大根と人参の味噌汁 つぼ漬け	麻婆茄子 人参とニラのナムル ご飯 とうもろこしと玉葱の中華スープ	豚野菜巻きフライと ハムサラダフライ 3種の豆のシーザー和え ご飯 キャベツと玉葱の味噌汁
	E 926 P 40.2 F 26.7 C 129.7 S 5.8 kcal g g g g	E 835 P 32.5 F 16.1 C 137.0 S 8.9 kcal g g g g	E 852 P 23.5 F 28.4 C 128.3 S 5.4 kcal g g g g	E 934 P 27.3 F 35.7 C 132.1 S 2.8 kcal g g g g	E 923 P 29.5 F 20.4 C 155.7 S 6.5 kcal g g g g	E 805 P 21.4 F 19.7 C 138.5 S 5.3 kcal g g g g	E 848 P 23.2 F 23.3 C 137.8 S 2.5 kcal g g g g
夕食	夏野菜の四川風炒め 菜の花のお浸し ご飯 チンゲン菜と玉葱の中華スープ	肉じゃが わかめのツナ炒め わかめご飯 白菜と人参の味噌汁	キーマカレー カリフラワーのコンソメ煮 フルーチェ イチゴ	揚げ餃子の南蛮ソース 切干大根の炒め煮 ご飯 わかめと油揚げの味噌汁	チキンストロガノフ ピーマンのマリネ ゆかりご飯 コンソメスープ	豚とチンゲン菜の 塩しモン炒め わかめサラダ ご飯 玉子スープ	肉みそキャベツ ごぼうのポテトサラダ ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁
	E 973 P 31.8 F 37.4 C 131.5 S 4.6 kcal g g g g	E 901 P 25.1 F 21.5 C 153.6 S 4.8 kcal g g g g	E 666 P 19.4 F 17.4 C 111.8 S 3.6 kcal g g g g	E 1,261 P 23.5 F 59.5 C 157.4 S 6.4 kcal g g g g	E 1,009 P 38.9 F 28.4 C 151.0 S 6.4 kcal g g g g	E 764 P 26.2 F 17.6 C 126.8 S 2.5 kcal g g g g	E 839 P 30.8 F 20.9 C 137.8 S 4.8 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。