



# Weekly Menu



日曜日	6月15日 (月)	6月16日 (火)	6月17日 (水)	6月18日 (木)	6月19日 (金)	6月20日 (土)	6月21日 (日)	
朝食		お茶漬け		サラダバイキング				
		<b>目玉焼き</b> 大根と人参の炒め煮 牛乳・小魚・納豆	<b>ウィンナー（2本）</b> ポテトの醤油バター風味 牛乳・小魚・納豆	<b>和風スクランブル</b> ポテトサラダ 野菜ジュース・小魚・納豆	<b>チキンナゲット</b> ひじきと大豆の煮物 牛乳・小魚・納豆	<b>ハンバーグ</b> 野菜と春雨の炒め 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 930 P 42.8 F 26.0 C 134.2 S 3.5 kcal g g g g	E 1,156 P 44.8 F 41.8 C 153.8 S 3.9 kcal g g g g	E 881 P 36.7 F 16.7 C 144.4 S 3.5 kcal g g g g	E 988 P 45.3 F 24.6 C 151.7 S 5.9 kcal g g g g	E 923 P 39.6 F 22.6 C 143.1 S 4.6 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g		
B食	E 1,057 P 51.1 F 30.8 C 146.3 S 6.6 kcal g g g g	E 1,244 P 52.1 F 48.5 C 145.0 S 6.9 kcal g g g g	E 1,022 P 46.3 F 23.7 C 149.5 S 5.7 kcal g g g g	E 1,146 P 55.3 F 33.1 C 151.6 S 8.8 kcal g g g g	E 1,052 P 48.5 F 28.6 C 144.6 S 6.9 kcal g g g g	E 1,052 P 48.5 F 28.6 C 144.6 S 6.9 kcal g g g g	E 1,052 P 48.5 F 28.6 C 144.6 S 6.9 kcal g g g g	
昼食	<b>ハンバーグ トマトソース</b> パプリカと大根のピクルス ご飯 わかめと玉葱の味噌汁	<b>わかめラーメン</b> きゅうりともやしのピリ辛和え おにぎり（サケ）	<b>ササミフライ</b> 青梗菜のお浸し ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁 しば漬け	<b>豚丼</b> コーンとブロッコリーの マヨソース プリン	<b>鶏肉の葱おろしだれ</b> 切干大根のゆず胡椒風味 ご飯 白菜と油揚げの味噌汁 味付海苔	<b>オムライス デミグラスソース</b> ペンネアラビアータ 野菜スープ	<b>肉みそキャベツ</b> 白菜とツナのボン酢和え ご飯 豆腐とわかめの味噌汁	
	E 818 P 26.9 F 16.6 C 142.6 S 5.0 kcal g g g g	E 761 P 28.5 F 11.3 C 132.9 S 7.7 kcal g g g g	E 1,116 P 57.6 F 27.3 C 163.3 S 3.4 kcal g g g g	E 881 P 25.9 F 24.0 C 144.1 S 3.4 kcal g g g g	E 1,099 P 45.3 F 29.6 C 163.4 S 5.8 kcal g g g g	E 918 P 24.6 F 22.2 C 156.3 S 12.1 kcal g g g g	E 744 P 28.2 F 17.2 C 123.8 S 4.3 kcal g g g g	
夕食	<b>チキンの デミトマやわらか煮</b> キャベツのツナマヨサラダ わかめご飯 とうもろこしと玉葱の中華スープ	<b>豚肉の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風</b> 枝豆の白和え ゆかりご飯 白菜と油揚げの味噌汁	<b>カレーライス（牛）</b> 蒸し鶏と胡瓜の梅和え コーヒーゼリー	<b>鶏肉と7種野菜の 黒胡椒あんかけ</b> 焼き野菜の味噌マヨソース わかめご飯 キャベツと玉葱の味噌汁	<b>豚肉とキャベツの レモンクリーム煮</b> 明太子スパゲッティ ご飯 コンソメスープ	<b>白身魚フライ 香味トマトソース</b> かぼちゃのカレー煮 ご飯 わかめと油揚げの味噌汁	<b>スパイシー ポークジンジャー</b> オクラの梅おかか和え ご飯 キャベツと大根の味噌汁	
	E 1,044 P 38.1 F 31.9 C 151.6 S 6.6 kcal g g g g	E 967 P 39.9 F 26.9 C 146.2 S 6.0 kcal g g g g	E 960 P 21.0 F 27.1 C 162.3 S 3.7 kcal g g g g	E 993 P 40.3 F 27.2 C 145.9 S 3.9 kcal g g g g	E 987 P 34.1 F 28.3 C 153.7 S 4.8 kcal g g g g	E 885 P 28.2 F 21.1 C 149.0 S 3.7 kcal g g g g	E 734 P 26.8 F 14.4 C 126.7 S 5.3 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。