



Weekly Menu



日曜日	6月8日 (月)	6月9日 (火)	6月10日 (水)	6月11日 (木)	6月12日 (金)	6月13日 (土)	6月14日 (日)
朝食				サラダバイキング	フレークとヨーグルト		
	ハンバーグ 青梗菜と油揚げの炒め 牛乳・小魚・納豆	ミートオムレツ 大根とベーコンの洋風きんぴら 牛乳・小魚・納豆	鶏肉団子の甘酢あん きゅうりの生姜醤油 野菜ジュース・小魚・納豆	きのこのスクランブルエッグ ツナとコーンのスパゲティサラダ 牛乳・小魚・納豆	ピーマン肉詰めフライ 竹輪の味噌だれ 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 900 P 39.3 F 23.6 C 135.7 S 4.5 kcal g g g g	E 941 P 40.3 F 21.7 C 150.5 S 3.6 kcal g g g g	E 962 P 41.0 F 24.2 C 148.0 S 4.4 kcal g g g g	E 993 P 41.8 F 30.1 C 142.7 S 4.8 kcal g g g g	E 1,045 P 43.4 F 24.8 C 165.1 S 4.4 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 1,062 P 49.9 F 30.4 C 146.5 S 7.7 kcal g g g g	E 1,030 P 47.6 F 28.4 C 144.1 S 6.6 kcal g g g g	E 1,122 P 51.8 F 32.9 C 143.9 S 6.6 kcal g g g g	E 1,112 P 50.0 F 34.9 C 150.5 S 7.6 kcal g g g g	E 1,174 P 52.4 F 30.8 C 166.8 S 6.8 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g
昼食	とんかつ  おろしぼん群  胡瓜とカリフラワーの梅和え ご飯 わかめと玉葱の味噌汁	豚塩カルビ丼  ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え ヨーグルト	鶏もも肉の衣揚げ  薬味ソース 白菜と玉葱の和風和え ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁 たくあん	もやしあんかけ  とんこつラーメン  大根とツナのおかか和え おにぎり(梅)	チキンソテー  和風きのこソース 小松菜としらすのお浸し ご飯 白菜と油揚げの味噌汁 ふりかけ	ポークチャップ ミックスビーンズのマリネ ご飯 ベーコンとキャベツのスープ	ポテト麻婆 キャベツとオクラの塩昆布和え ご飯 チンゲン菜と玉葱の中華スープ
	E 878 P 25.2 F 20.6 C 150.4 S 5.4 kcal g g g g	E 973 P 27.0 F 40.5 C 127.2 S 3.7 kcal g g g g	E 1,428 P 40.0 F 69.7 C 154.9 S 5.0 kcal g g g g	E 706 P 27.3 F 15.0 C 114.5 S 10.8 kcal g g g g	E 944 P 41.3 F 28.8 C 128.5 S 4.7 kcal g g g g	E 875 P 37.5 F 21.9 C 135.0 S 4.2 kcal g g g g	E 851 P 24.6 F 12.9 C 161.9 S 5.1 kcal g g g g
夕食	牛肉とニラのガーリック炒め 青梗菜ともやしのナムル ご飯 キャベツと大根の味噌汁	ちくぜん煮 ポテトの甘辛炒め 五目ご飯 大根と人参の味噌汁	豚挽肉と春雨の  オイスターソース さつま芋と大根の煮物 菜飯 わかめと玉ねぎの中華スープ	肉団子と野菜の  スープカレー煮 さつま揚げと人参のきんぴら ご飯 コンソメスープ ストロベリーゼリー	豚の粗挽きペッパー焼き 大豆の甘辛絡め ご飯 とうもろこしと玉葱の中華スープ	アジフライ&白身魚フライ  特製タルタル  ひじきと切干大根のきんぴら ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁	豚のピリ辛甘味噌炒め  竹輪とわかめの和風マヨ和え ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁
	E 861 P 26.3 F 29.2 C 125.5 S 5.3 kcal g g g g	E 851 P 30.4 F 17.5 C 145.0 S 7.5 kcal g g g g	E 901 P 21.4 F 20.3 C 162.5 S 6.3 kcal g g g g	E 966 P 25.2 F 17.6 C 178.1 S 6.1 kcal g g g g	E 873 P 34.7 F 20.0 C 142.1 S 4.0 kcal g g g g	E 1,074 P 31.9 F 39.0 C 151.8 S 8.6 kcal g g g g	E 802 P 25.7 F 20.0 C 133.0 S 6.3 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。