

WEEKLY MENU

	月 6月5日	火 6月6日	水 6月7日	木 6月8日	金 6月9日	土 6月10日	日 6月11日
朝食  Breakfast	ご飯 汁物 ベーコンエッグ なめこおろし スロー 牛乳 ふりかけ	ご飯 汁物 ポイルウインナー アスパラとコーンのソテー スロー 牛乳 のり佃煮	ご飯 汁物 豚肉ときのこのさっぱり炒め 里芋の田楽 スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 つくね団子 茎わかめとちくわのマヨ和え スロー 牛乳 ふりかけ	ご飯 汁物 野菜炒め 春雨サラダ スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 焼き魚 スナッPEndウとベーコンの炒め スロー 牛乳 味付けのり	ご飯 汁物 ハムステーキ ひじきと豆のサラダ スロー 牛乳 ふりかけ
昼食  Lunch	とんこつチャーハン 汁物 クリームコロッケ 青梗菜と人参の和え物 乳酸飲料	鶏肉のオイスター炒め丼 汁物 五目きんぴら もやしとメンマのピリ辛和え 乳酸飲料	ビーフカレー 福神漬け はんぺんチーズフライ グリーンサラダ ジョア	冷やし台湾まぜそば 半熟卵 さつまいもの甘煮 混ぜご飯 乳酸飲料	豚ブルコギ丼 汁物 10品目のうま煮 ほうれん草としめじのおろし和え 乳酸飲料	焼きうどん 汁物 野菜肉巻きフライ 混ぜご飯 乳酸飲料	豚肉とエリンギの卵とじ丼 汁物 さつま揚げとぜんまいの煮物 わかめと蒲鉾のごま酢和え 乳酸飲料
夕食  Dinner	ご飯 汁物 牛焼肉 チリコンカン ブロッコリーのマリネ スロー	つや姫 ご飯 豚汁 白身魚のポテト焼き 筑前煮 スロー	ご飯 汁物 八宝菜 春巻き 小松菜と水菜のゆず和え スロー	ご飯 汁物 チキンソテーカルボナーラソース マカロニソテー ブロッコリーとコーンの黒胡椒だれ スロー	ご飯 汁物 牛肉じゃが イカリングフライ ごぼうサラダ スロー	ご飯 汁物 照焼きチキン 大根の蟹あんかけ 小松菜ともやしのおかか和え スロー	ご飯 汁物 麻婆春雨 餃子 青梗菜のお浸し スロー

一日合計栄養価															
エネルギー	たんぱく質	2868	94.8	2803	95.4	2839	95.2	2811	90.4	2876	96.8	2849	95.7	2795	92.4
	脂質		87.2		85.4		87.3		84.3		85.8		83.4		80.3
	食塩相当量		9.2		9		8.8		11.3		9.3		9		9.2

★汁物の具材は変更になる場合がございます。

* 食堂をご利用いただきましてありがとうございます。 食材の仕入れの都合により、メニューが変更になる場合がございますのでご了承下さい

SHIDAX