

WEEKLY MENU

	月 6月12日	火 6月13日	水 6月14日	木 6月15日	金 6月16日	土 6月17日	日 6月18日
朝食  Breakfast	ご飯 汁物 豆腐ハンバーグ インゲンとコーンのソテー スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 ポイルウインナー 筍とさつま揚げの煮物 スロー 牛乳 のり佃煮	ご飯 汁物 鶏肉と白菜の塩炒め かぼちゃサラダ スロー 牛乳 ふりかけ	ご飯 汁物 オムレツ じゃが芋とツナの煮物 スロー 牛乳 納豆	ご飯 汁物 味付け肉団子 オクラと山菜の和え物 スロー 牛乳 ふりかけ	ご飯 汁物 魚の塩焼き ごぼうとベーコンの黒胡椒炒め スロー 牛乳 味付けのり	ご飯 汁物 もやしと卵と豚肉の炒め マカロニサラダ スロー 牛乳 納豆
昼食  Lunch	ハヤシライス 福神漬け イカフライ シーザーサラダ 乳酸飲料	冷やしうどん 半熟卵 コロッケ 混ぜご飯 ゼリー	豚焼肉丼 汁物 刻み昆布の炒め煮 メンマときゅうりのピリ辛和え 乳酸飲料	ちゃんぽんあんかけ丼 汁物 シューマイ ブロッコリーの青じそ和え 乳酸飲料	エビピラフ 汁物 鶏モモカットステーキ ほうれん草と竹輪の和え物 乳酸飲料	ソース焼きそば 汁物 ピーマン肉詰めフライ 混ぜご飯 乳酸飲料	鶏天丼 汁物 金平レンコン いかときゅうりのキムチ和え 乳酸飲料
夕食  Dinner	ご飯 汁物 グリルチキン ごぼうと玉ねぎのトマト煮 ブロッコリーとハムの和え物 スロー	つや姫 ご飯 汁物 ハンバーグ梅シラスおろしソース フライドポテト もやしとほうれん草の和え物 スロー	ご飯 汁物 ささみチーズカツ スパゲティソテー 青梗菜と人参のお浸し スロー	ご飯 汁物 牛肉の味噌焼き 切干大根煮 アスパラのわさび和え スロー	ご飯 汁物 豚肉のすき焼き煮 半熟卵 わかめのナムル スロー	ご飯 汁物 タンドリーチキン きのこキャベツのオイマヨ炒め ブロッコリーのごま和え スロー	ご飯 汁物 牛肉の中華炒め 里芋田楽 ひじきと人参のキヌア入りサラダ スロー

一日合計栄養価															
エネルギー	たんぱく質	2938	97.5	2796	92.8	2892	96.4	2801	94.2	2864	95.6	2904	92.7	2881	95.6
	脂質		87.6		85.1		86.9		85.9		85.9		87.4		86.4
	食塩相当量		9.1		12		9		8.9		9.2		9.4		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