



日曜日	5月27日 (月)	5月28日 (火)	5月29日 (水)	5月30日 (木)	5月31日 (金)	6月1日 (土)	6月2日 (日)																												
朝食	照焼き肉団子 もやしと卵炒め ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	だし巻き玉子 菜の花のお浸し ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	ハム 春雨ともやしの炒め物 ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	ハンバーグ フライドポテト ご飯 スープ 牛乳・ふりかけ	ミックススクランブル ベーコン ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	モーニング フランクフルト ツナサラダ ご飯・セルフサンド スープ 牛乳・ふりかけ	豆腐とニラのチャンプルー 肉団子のチリソース ご飯 スープ 牛乳・ふりかけ																												
	クイックモーニング（パン・ヨーグルト・ジュース）※土曜除く																																		
	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g
802	24.1	21.2	131.0	3.0	682	19.4	13.7	125.6	2.3	655	17.0	11.8	124.8	2.2	761	20.0	17.0	136.7	4.4	763	24.0	25.7	121.3	2.7	761	23.9	28.8	104.7	4.3	772	21.8	20.6	129.0	3.5	
昼食	すき焼き丼 カレー焼きうどん 杏仁フルーツ 味噌汁	わかめ塩ラーメン 粉ふき芋の肉味噌かけ プリン ご飯	スタミナ丼 大豆と枝豆とコーンのサラダ ヨーグルトとセサミグラノーラ 野菜スープ	ミックスうどん 海藻とオニオンのマリネサラダ プチシュー ご飯	納豆とオクラのねばねばスパゲッティ バンバンジー(棒々鶏) ヤクルト ご飯 スープ	とんこつ野菜ラーメン 竹輪のカレー揚げ フルーチェ ピーチ ご飯	キムチ焼きうどん 春巻 黒糖ゼリー ご飯 わかめスープ																												
	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g
	876	21.7	18.3	158.9	4.5	916	25.8	20.3	156.4	9.5	882	25.1	25.8	143.9	3.3	819	17.7	15.3	151.8	7.8	984	32.8	23.8	165.5	4.9	956	31.5	21.0	157.5	11.5	908	24.0	21.3	155.0	3.7
夕食	豚肉と筍の玉子炒め ツナとコーンのスパゲティサラダ 白滝ときのこのピリ辛炒め ご飯 味噌汁	グリルチキン ベーコンオニオンソース 蓮根と玉葱のマヨ和え 厚揚げと青菜の煮浸し ご飯 味噌汁	豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め かぼちゃサラダ ツナキャベツ ご飯 味噌汁	鯖の照り焼き 冷奴 さつま芋のはちみつバター風味 ご飯 スープ	チキンのきのこクリームソース にらともやしのチャンプルー キャベツと胡瓜の塩昆布和え ご飯 味噌汁	メンチカツとピーマン肉詰めフライ ブロッコリーとお豆のサラダ じゃが芋のニンニクおかか和え ご飯 味噌汁	ポークと野菜のデミッシュュー ミックスサラダ もやしとほうれん草のナムル ご飯 味噌汁																												
	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g
	989	29.8	29.4	137.7	4.8	1055	37.0	29.1	140.2	4.7	933	28.5	27.3	139.1	3.3	1011	32.3	28.8	145.2	1.9	932	36.5	22.2	134.4	4.2	895	19.5	22.6	148.3	2.8	796	20.8	18.1	142.5	4.2

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
 ※朝食の栄養価表示はご飯選択時の栄養価を表示しております。
 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。