

 																																			
日曜日	6月2日 (月)					6月3日 (火)					6月4日 (水)					6月5日 (木)					6月6日 (金)					6月7日 (土)					6月8日 (日)				
朝食	トマトスクランブル いんげんとベーコンのソテー ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ					厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのガーリック炒め ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮					一口つくねの照り焼き マカロニサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・納豆					ウィンナー(2本) ほうれん草とかぼちゃのソテー ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ					ピーマン肉詰めフライ 枝豆コーンソテー ご飯 味噌汁 牛乳・梅びしお					モーニング ハム ツナサラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ					ミートオムレツ ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮				
	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 537 kcal	P 18.6 g	F 16.3 g	C 84.1 g	S 2.5 g	E 594 kcal	P 20.9 g	F 18.9 g	C 88.0 g	S 2.5 g	E 660 kcal	P 18.9 g	F 23.9 g	C 94.6 g	S 2.8 g	E 591 kcal	P 19.5 g	F 19.3 g	C 88.6 g	S 2.8 g	E 595 kcal	P 17.6 g	F 18.4 g	C 93.5 g	S 2.3 g	E 667 kcal	P 21.3 g	F 18.1 g	C 108.2 g	S 3.0 g	E 507 kcal	P 16.6 g	F 10.3 g	C 90.5 g	S 2.8 g
昼食	イベント 【牛乳の日】ポタージュ風 冷やし中華					葱チャーシュー炒飯					和麺 肉みそ茄子うどん					パスタ ベーコンとほうれん草の 和風スパゲティ					カレー ビーフカレー					豚肉の生姜焼き丼 キュウリの中華和え 黒糖ゼリー すまし汁					鶏南蛮風天丼 菜の花みぞれ和え フルーチェ ミックスオレンジ 春雨スープ				
	ポテトのそぼろあん プチシュー ご飯 味噌汁					人参のナムル フルーチェ ぶどう 味噌汁					野菜コロッケ フルーツヨーグルト ご飯 味噌汁					肉団子の旨煮 オレンジ ご飯 味噌汁					ミックスサラダ みたらし白玉 スープ														
	E 989 kcal	P 30.9 g	F 26.7 g	C 155.3 g	S 5.1 g	E 634 kcal	P 14.0 g	F 14.2 g	C 116.4 g	S 4.8 g	E 918 kcal	P 24.4 g	F 23.9 g	C 150.9 g	S 6.4 g	E 893 kcal	P 25.1 g	F 25.0 g	C 153.1 g	S 4.7 g	E 758 kcal	P 12.4 g	F 17.4 g	C 142.2 g	S 4.7 g	E 640 kcal	P 19.5 g	F 13.6 g	C 114.7 g	S 2.9 g	E 1148 kcal	P 29.7 g	F 59.7 g	C 125.6 g	S 3.1 g
夕食	チキンの香味揚げ 豚肉とシメジの炒め煮 ピーマンの三色マリネ ご飯 味噌汁					夏野菜の四川風炒め 切干大根の炒め煮 キャベツのお浸し ご飯 味噌汁					とんてき(四日市) 焼き野菜の味噌マヨソース オクラの梅おかか和え ご飯 味噌汁					魚を食べよう たらザンギ 焼きうどん(醤油味) もやしの赤じそ和え ご飯 味噌汁					鶏肉と根菜の甘酢 わかめのツナ炒め 冷奴 ご飯 味噌汁					鶏肉のパン粉焼き 風味 さつま芋のきんぴらバター風味 れんこんポテトサラダ ご飯 味噌汁					麻婆茄子 カリフラワーとエリンギのコンソメ煮 大根ときゅうりのなめたけ和え ご飯 味噌汁				
	E 803 kcal	P 30.0 g	F 21.7 g	C 117.9 g	S 3.8 g	E 901 kcal	P 26.0 g	F 36.2 g	C 117.0 g	S 4.9 g	E 793 kcal	P 27.2 g	F 20.4 g	C 117.6 g	S 5.5 g	E 609 kcal	P 21.5 g	F 6.2 g	C 111.9 g	S 3.9 g	E 910 kcal	P 32.7 g	F 31.5 g	C 125.7 g	S 4.7 g	E 850 kcal	P 35.1 g	F 25.7 g	C 114.4 g	S 2.6 g	E 672 kcal	P 15.5 g	F 18.7 g	C 113.1 g	S 5.9 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
 ※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。