

日曜日	6月16日 (月)	6月17日 (火)	6月18日 (水)	6月19日 (木)	6月20日 (金)	6月21日 (土)	6月22日 (日)
朝食	モーニング						
	ウィンナー(2本) 人参と玉子の炒め ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	厚揚げのそぼろあん 茹で豚とレモンのみぞれ和え ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	和風スクランブル 切干大根のきんぴら ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	肉入りコロッケ いんげんときのこのお浸し ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	プレーンオムレツ ジャーマンポテト ご飯 味噌汁 牛乳・梅びしお	肉入りコロッケ 卵サラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	照焼き肉団子 ハムと野菜のカレー炒め 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 614 P 23.2 F 22.1 C 84.1 S 3.3 kcal g g g g	E 587 P 22.5 F 18.2 C 85.8 S 2.8 kcal g g g g	E 560 P 19.0 F 15.7 C 89.1 S 2.6 kcal g g g g	E 576 P 15.1 F 15.1 C 99.1 S 2.6 kcal g g g g	E 601 P 15.9 F 17.3 C 100.5 S 2.7 kcal g g g g	E 795 P 22.2 F 26.2 C 121.0 S 3.6 kcal g g g g	E 599 P 18.0 F 16.6 C 97.2 S 3.2 kcal g g g g
昼食	 醤油ラーメン	チャーハンWITH肉そぼろ	麻婆豆腐飯	 チョリソーのペペロンチーノ	 【夏】焼肉サラダうどん	鶏の竜田揚げ丼	 キーマカレー
	フライドポテト カップヨーグルト ご飯 スープ	水餃子 オレンジ	白菜のお浸し 杏仁フルーツ 味噌汁	キャベツと人参の辛子醤油 プリン ご飯 味噌汁	玉子豆腐 バナナ ご飯 味噌汁	ブロッコリーのナムル フルーツヨーグルト スープ	カラフルサラダ フルーチェ ミックスベリー コンソメジュリアン
	E 812 P 25.1 F 12.3 C 148.5 S 8.7 kcal g g g g	E 686 P 18.3 F 21.4 C 107.8 S 6.0 kcal g g g g	E 668 P 24.3 F 15.7 C 110.4 S 5.9 kcal g g g g	E 1158 P 23.2 F 50.9 C 155.7 S 5.4 kcal g g g g	E 921 P 29.3 F 21.9 C 148.4 S 5.3 kcal g g g g	E 758 P 28.8 F 23.6 C 110.3 S 3.9 kcal g g g g	E 648 P 15.5 F 17.7 C 111.8 S 3.8 kcal g g g g
夕食	 鯖の味噌煮	チキン南蛮	茄子味噌炒めと餃子	揚げ出し豆腐の肉野菜あん	牛すじと大根の煮込み	豚肉のねぎ塩焼き	チキンソテー 黒胡椒ソース
	さつま揚げと人参のきんぴら 蓮根と玉葱のマヨ和え ご飯 味噌汁	炒り豆腐 おくらとえのきのお浸し ご飯 味噌汁	じゃが芋の甘辛炒め 香味野菜の青じそ風味 ご飯 味噌汁	もやしとホウレン草のカレーチャブチェ ハムとひじきの中華サラダ ご飯 味噌汁	豚肉と野菜のビーフン 海藻と玉ねぎの梅おかか和え ご飯 味噌汁	さつま揚げと人参のきんぴら 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁	厚揚げと人参の中華炒め煮 ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ ご飯 味噌汁
	E 830 P 25.5 F 30.4 C 108.0 S 3.4 kcal g g g g	E 940 P 34.3 F 33.5 C 113.6 S 4.5 kcal g g g g	E 708 P 15.4 F 15.1 C 127.6 S 4.5 kcal g g g g	E 783 P 26.2 F 25.4 C 114.9 S 5.1 kcal g g g g	E 601 P 25.4 F 6.3 C 116.1 S 4.7 kcal g g g g	E 712 P 22.2 F 19.8 C 108.7 S 4.9 kcal g g g g	E 845 P 35.9 F 28.9 C 103.3 S 3.6 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
※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。