

日曜日	6月9日 (月)	6月10日 (火)	6月11日 (水)	6月12日 (木)	6月13日 (金)	6月14日 (土)	6月15日 (日)
 朝食	チキンナゲット 茹で野菜のサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	温泉玉子 ペンネナポリタン ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	鶏肉団子の甘酢あん 切干とごぼうのマヨぼんだれ ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	きのこのスクランブルエッグ キャベツ・ツナコーン炒め ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	厚揚げと野菜の生姜煮 ハムとブロッコリーのマヨソース ご飯 味噌汁 牛乳・梅びしお	 ベーコン ソース焼きそば ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	ほうれん草オムレツ ハム野菜炒め 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 P F C S 569 19.9 15.5 91.9 2.6 kcal g g g g	E P F C S 572 20.1 13.9 93.5 2.8 kcal g g g g	E P F C S 687 17.5 22.9 106.3 3.4 kcal g g g g	E P F C S 653 20.0 22.1 95.6 2.4 kcal g g g g	E P F C S 557 18.6 15.9 87.7 2.7 kcal g g g g	E P F C S 713 21.6 20.5 122.9 3.7 kcal g g g g	E P F C S 564 17.0 14.3 95.2 3.4 kcal g g g g
 昼食	プルコギポーク丼 花野菜のコンソメ煮 ヨーグルトとグラノーラ ご飯 味噌汁	 わかめとんこつラーメン 焼売のカレー揚げ 愛玉子(オウギョウチィ) ご飯	 肉天うどん もやしとハムの豆板醤和え プリン ご飯	 アマトリチャーナ コーンポテト 杏仁フルーツ ご飯 味噌汁	鶏挽肉と野菜のあんかけ炒飯 メンチカツ マンゴー 味噌汁	 チキンカレー わかめサラダ ジョア スープ	肉味噌温玉丼(大豆ミート) さつま芋天 フルーチェ ピーチ スープ
	E P F C S 841 23.4 12.4 164.6 2.5 kcal g g g g	E P F C S 690 24.7 18.0 104.9 8.2 kcal g g g g	E P F C S 878 22.4 18.8 152.2 3.9 kcal g g g g	E P F C S 888 23.7 18.3 161.2 4.2 kcal g g g g	E P F C S 815 20.7 25.2 130.0 6.1 kcal g g g g	E P F C S 655 14.4 16.2 118.3 3.5 kcal g g g g	E P F C S 793 26.1 20.2 127.8 4.1 kcal g g g g
 夕食	ポークソテー オニオンソース 根菜のグリル 春の3種の豆のシーザー和え ご飯 味噌汁	 【入梅】いわし天&鶏天 梅ソース にらともやしのチャンプルー 茄子のみぞれ和え ご飯 スープ	「大阪王将 ぶるもち水餃子使用」 揚げ餃子の南蛮ソース ひじきと大豆の煮物 茹で豚と千切り野菜のコチジャン和え ご飯 味噌汁	鶏もも肉のみぞれ煮 白滝ときのこのピリ辛炒め 小松菜の香味浸し ご飯 味噌汁	 鯖の生姜煮 カレー焼きうどん 青菜と白菜のぼん酢がけ ご飯 味噌汁	チキンカツデミトマトソース レンコンと厚揚げの炒め煮 ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え ご飯 味噌汁	とんかつ かぼちゃと豚肉の煮物 切干大根の青じそ和え ご飯 味噌汁
	E P F C S 789 25.6 19.8 122.7 3.8 kcal g g g g	E P F C S 1002 28.3 45.1 114.9 5.8 kcal g g g g	E P F C S 930 19.6 37.4 129.5 5.1 kcal g g g g	E P F C S 799 34.7 22.1 113.6 5.3 kcal g g g g	E P F C S 830 26.5 28.3 113.1 3.8 kcal g g g g	E P F C S 755 18.5 16.4 128.7 2.8 kcal g g g g	E P F C S 799 20.3 21.4 130.4 3.2 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。