



# Weekly Menu



日曜日	6月1日 (月)	6月2日 (火)	6月3日 (水)	6月4日 (木)	6月5日 (金)	6月6日 (土)	6月7日 (日)																											
朝食	春雨水餃子 もやしとほうれん草のナムル ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	和風マーボ豆腐 かぼちゃとブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	照焼き肉団子 蒸し鶏と野菜のレモンマリネ ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	竹輪磯辺天 ハム野菜炒め ご飯 みそ汁 牛乳・納豆	<b>NEW!</b> ミニたぬきうどん ほうれん草と人参のソテー ご飯 牛乳・のり佃煮	モーニング フランクフルト ナポリタン ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	ミックススクランブル 枝豆コーンソテー ご飯 マカロニと野菜のスープ 牛乳・納豆																											
	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									
577	15.9	15.5	93.9	2.8	715	29.7	25.4	93.5	3.4	593	20.7	16.2	89.5	2.9	669	24.5	22.3	92.6	2.2	664	17.1	13.2	119.9	3.9	1024	34.7	30.7	153.3	6.9	730	31.4	27.4	91.3	2.7
昼食	和風明太子パスタ コーンフライ ヨーグルトとグラノーラ ご飯 味噌汁	カレーライス 緑野菜のシーザーサラダ フルーチェ ミックスオレンジ 味噌汁	夏の冷やし麺フェ 豚キムチ 温玉冷やしうどん 小松菜のお浸し みたらし白玉 ご飯	冷やし中華 切干大根のコールスローサラダ プリン ご飯	チキンガーリックライス 青梗菜とえのきのお浸し ジョア 味噌汁	鶏肉きんぴら丼 冷奴 紫陽花プリン 味噌汁	チャーハンWITH 肉そぼろ 海藻とキャバツの中華和え みかん寒天ゼリー 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				
	1008	28.4	26.9	160.6	5.4	707	17.7	20.7	112.1	4.8	1006	32.7	16.2	184.4	15.9	909	26.0	15.4	160.9	6.4	691	26.0	18.1	107.4	5.9	795	25.7	17.3	129.3	2.8	730	18.8	23.9	106.3
夕食	鶏肉と野菜のうま煮 ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め キャバツの酢の物 ご飯 味噌汁	チキンのツナマヨ焼き いんげんと茄子の炒め煮 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁	一口餃子の磯辺揚げ ペンネナポリタン ブロッコリーとパプリカのナムル ご飯 味噌汁	【アメリカ】 バップアローチキン レンコンの肉味噌炒め 小松菜のなめ茸おろし ご飯 味噌汁	ポーク焼肉& デミグラスコロッケ 山菜とこんにゃくのきんぴら おくらとワカメの酢の物 ご飯 味噌汁	豚甘辛炒め ソース焼きそば きゅうりの和風ピクルス ご飯 味噌汁	グリルチキン サルサソース 豚とシメジの炒め煮 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え 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				
	841	24.5	31.2	106.5	3.9	1022	30.8	43.1	108.4	3.3	1013	18.3	45.0	128.4	3.7	1099	38.0	44.8	127.9	3.8	788	20.9	26.4	114.5	4.3	663	20.1	13.8	108.1	4.8	929	36.5	27.6	124.7

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。