



Weekly Menu



日曜日	6月15日 (月)	6月16日 (火)	6月17日 (水)	6月18日 (木)	6月19日 (金)	6月20日 (土)	6月21日 (日)																											
朝食	ハンバーグ 大根と人参の炒め煮 ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	だし茶漬け うの花 ご飯 牛乳	和風スクランブル 蒸し鶏と胡瓜の梅和え ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	コーンフライ ひじきと大豆の煮物 ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	チリコンカン ソース味ビーフン ご飯 スープ 牛乳・のり佃煮	モーニング ウィンナー（2本） ツナサラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	目玉焼き風オムレツ 野菜と春雨の炒め ご飯 味噌汁 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									
566	18.3	16.4	86.3	3.1	663	28.3	17.0	97.3	6.3	560	22.6	16.4	80.0	2.4	812	24.5	34.0	102.2	2.7	565	19.1	16.3	86.8	2.9	721	25.6	24.5	101.0	5.0	588	22.2	15.3	91.1	2.2
昼食	中華種 わかめラーメン 枝豆の白和え カップヨーグルト ご飯	オムライス デミグラスソース いんげんの和風ツナマヨ フルーチェ ミックスベリー 味噌汁	カレー 豚丼 小松菜の香味浸し 杏仁フルーツ ご飯 味噌汁	カレー カレーライス（牛） パプリカと大根のピクルス 三色寒天ゼリー 味噌汁	【夏至】 焼肉サラダうどん 揚げだし豆腐 ヤクルト ご飯	夏の冷やし麺フェア ひんやりチキンと夏野菜の和風冷製パスタ ポテトの醤油バター風味 旬 ブルーベリー ミルクプリン コンソメジュリアン	ガパオライス 切干大根のゆず胡椒風味 蒟蒻オレンジゼリー 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				
	785	28.5	11.9	136.1	6.8	737	19.3	23.9	109.0	4.8	899	24.9	13.6	164.9	4.6	669	14.2	18.8	109.5	4.4	957	27.3	24.2	155.1	4.6	778	35.9	27.7	98.8	3.6	925	29.6	39.2	113.4
夕食	ささみマヨかつ ラタトゥイユ 小松菜とあさりのなめたけ和え ご飯 味噌汁	がんばる人のチカラになるごはん！ 勝ち飯 【勝ち飯】鶏むね肉のパン粉焼きセット	チーズハンバーグ トマトソース かぼちゃのカレー煮 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁	スパイシー ポークジンジャー 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	豚肉とキャベツの レモンクリーム煮 明太子スパゲッティ きゅうりともやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁	揚げ鶏のネギ南蛮だれ 大根のそぼろあん 白菜とツナのポン酢和え ご飯 味噌汁	かつ煮 パンネアラビアータ コーンとブロッコリーのマヨソース 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				
	958	25.8	41.1	114.6	3.9	1107	46.2	29.9	163.8	3.1	650	20.7	14.7	106.4	3.9	713	25.7	16.2	106.2	5.8	851	27.8	27.8	122.8	4.0	844	31.2	23.4	114.9	4.5	951	24.4	28.5	135.9

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。