



# Weekly Menu



日曜日	6月22日 (月)	6月23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)	6月27日 (土)	6月28日 (日)																																																																																																			
朝食	ホウレン草のスクランブルエッグ ツナキャバツ ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	メンチカツ 小松菜とひじきのお浸し ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	プレーンオムレツ 五目豆 ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	そぼろ肉じゃが ウィンナーと野菜のソテー ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	豚野菜炒め 肉団子のクリーム煮 ご飯 コンソメジュリアン 牛乳・のり佃煮	 ベーコン ポテトサラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	野菜たっぷり卵焼き ハム 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																																																																																																									
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td> </tr> <tr> <td>583</td><td>19.6</td><td>21.2</td><td>79.0</td><td>2.5</td> <td>675</td><td>23.6</td><td>23.7</td><td>92.7</td><td>2.1</td> <td>538</td><td>17.1</td><td>12.4</td><td>90.0</td><td>2.7</td> <td>624</td><td>24.1</td><td>18.2</td><td>91.4</td><td>2.6</td> <td>666</td><td>19.9</td><td>26.4</td><td>87.0</td><td>3.8</td> <td>684</td><td>19.9</td><td>20.4</td><td>105.9</td><td>3.2</td> <td>669</td><td>31.4</td><td>21.3</td><td>87.3</td><td>2.7</td> </tr> <tr> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>							E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	583	19.6	21.2	79.0	2.5	675	23.6	23.7	92.7	2.1	538	17.1	12.4	90.0	2.7	624	24.1	18.2	91.4	2.6	666	19.9	26.4	87.0	3.8	684	19.9	20.4	105.9	3.2	669	31.4	21.3	87.3	2.7	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g
E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S																																																																													
583	19.6	21.2	79.0	2.5	675	23.6	23.7	92.7	2.1	538	17.1	12.4	90.0	2.7	624	24.1	18.2	91.4	2.6	666	19.9	26.4	87.0	3.8	684	19.9	20.4	105.9	3.2	669	31.4	21.3	87.3	2.7																																																																								
kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g																																																																								
昼食	 夏の冷やし麺フェア 冷やしジャージャー麺	チャーハン WITH豚の生姜焼き	 冷やし肉味噌茄子うどん  白身魚フライ フルーチェ ぶどう ご飯	 ミートソース キャバツのゆず和え ブチシュー ご飯 味噌汁	 カレーライス (豚) 茄子の生姜醤油 フルーチェ イチゴ 味噌汁	たれかつ丼 かつ丼の辛子マヨネーズ和え パイン寒天ゼリー スープ	ケチャップオムライス オクラとコーンのわさび醤油マリネ 蒟蒻ピーチゼリー スープ																																																																																																			
	ゆかりポテト プリン ご飯	もやしときくらげの香味和え フルーツヨーグルト スープ	E P F C S 1027 37.1 23.7 161.2 5.7 kcal g g g g	E P F C S 681 18.7 22.5 99.3 5.9 kcal g g g g	E P F C S 841 21.5 13.9 155.8 4.4 kcal g g g g	E P F C S 694 16.4 19.5 112.1 4.7 kcal g g g g	E P F C S 1041 17.3 44.8 137.5 5.1 kcal g g g g																																																																																																			
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td> </tr> <tr> <td>817</td><td>23.7</td><td>20.6</td><td>120.5</td><td>4.4</td> <td>761</td><td>35.0</td><td>17.5</td><td>106.0</td><td>4.3</td> <td>894</td><td>37.3</td><td>30.0</td><td>117.4</td><td>7.1</td> <td>822</td><td>19.8</td><td>31.5</td><td>110.1</td><td>5.3</td> <td>907</td><td>41.1</td><td>36.0</td><td>102.5</td><td>5.8</td> <td>734</td><td>22.9</td><td>17.7</td><td>111.2</td><td>6.2</td> <td>786</td><td>30.0</td><td>18.4</td><td>115.6</td><td>4.4</td> </tr> <tr> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>							E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	817	23.7	20.6	120.5	4.4	761	35.0	17.5	106.0	4.3	894	37.3	30.0	117.4	7.1	822	19.8	31.5	110.1	5.3	907	41.1	36.0	102.5	5.8	734	22.9	17.7	111.2	6.2	786	30.0	18.4	115.6	4.4	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g
E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S																																																																													
817	23.7	20.6	120.5	4.4	761	35.0	17.5	106.0	4.3	894	37.3	30.0	117.4	7.1	822	19.8	31.5	110.1	5.3	907	41.1	36.0	102.5	5.8	734	22.9	17.7	111.2	6.2	786	30.0	18.4	115.6	4.4																																																																								
kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g																																																																								
夕食	肉団子のデミトマ煮 厚揚げと人参の中華炒め煮 ブロccoliのおかか和え ご飯 スープ	 【カナダ】 サーモンのムニエル オニオンソ きのごあんかけ豆腐 にらともやしの辛子醤油 ご飯 コンソメジュリアン	ヤンニョムチキン こんにゃくと野菜の煮物 レンコンサラダ ご飯 味噌汁	豚と卵の塩麹炒め ポテトの磯辺揚げ 白菜と人参のピリ辛和え ご飯 味噌汁	鶏の西京みそ焼き 豆腐とニラのチャンプルー 大根の梅マヨ和え ご飯 すまし汁	牛肉の五目炊き合わせ 青梗菜の煮浸し 蓮根と人参のピクルス ご飯 味噌汁	鶏肉と大根のうま煮 きんぴらごぼう 緑黄色野菜のおかか和え ご飯 味噌汁																																																																																																			
	E P F C S 817 23.7 20.6 120.5 4.4 kcal g g g g	E P F C S 761 35.0 17.5 106.0 4.3 kcal g g g g	E P F C S 894 37.3 30.0 117.4 7.1 kcal g g g g	E P F C S 822 19.8 31.5 110.1 5.3 kcal g g g g	E P F C S 907 41.1 36.0 102.5 5.8 kcal g g g g	E P F C S 734 22.9 17.7 111.2 6.2 kcal g g g g	E P F C S 786 30.0 18.4 115.6 4.4 kcal g g g g																																																																																																			
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td> <td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>C</td><td>S</td> </tr> <tr> <td>817</td><td>23.7</td><td>20.6</td><td>120.5</td><td>4.4</td> <td>761</td><td>35.0</td><td>17.5</td><td>106.0</td><td>4.3</td> <td>894</td><td>37.3</td><td>30.0</td><td>117.4</td><td>7.1</td> <td>822</td><td>19.8</td><td>31.5</td><td>110.1</td><td>5.3</td> <td>907</td><td>41.1</td><td>36.0</td><td>102.5</td><td>5.8</td> <td>734</td><td>22.9</td><td>17.7</td><td>111.2</td><td>6.2</td> <td>786</td><td>30.0</td><td>18.4</td><td>115.6</td><td>4.4</td> </tr> <tr> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>							E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	817	23.7	20.6	120.5	4.4	761	35.0	17.5	106.0	4.3	894	37.3	30.0	117.4	7.1	822	19.8	31.5	110.1	5.3	907	41.1	36.0	102.5	5.8	734	22.9	17.7	111.2	6.2	786	30.0	18.4	115.6	4.4	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g
E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S																																																																													
817	23.7	20.6	120.5	4.4	761	35.0	17.5	106.0	4.3	894	37.3	30.0	117.4	7.1	822	19.8	31.5	110.1	5.3	907	41.1	36.0	102.5	5.8	734	22.9	17.7	111.2	6.2	786	30.0	18.4	115.6	4.4																																																																								
kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	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。