

★ Weekly Menu



日曜日	6月29日 (月)	6月30日 (火)	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)	7月4日 (土)	7月5日 (日)																												
朝食	ニラ玉炒め ツナとブロッコリーのマカロニサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	和風マーボ豆腐 白菜とチャーシューの炒め ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	トマトスクランブルエッグ 和風スパゲッティー ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	水餃子 ほうれん草と白滝のお浸し ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	肉団子のチリソース おくらのわさび醤油 ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	モーニング フランクフルト ソース焼きそば ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	NEW! ヨーグルトボウル バナナ 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	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					
	543	19.4	16.3	83.5	2.2	677	27.9	25.3	88.9	3.2	638	22.4	18.8	97.8	2.7	587	22.6	17.0	89.8	2.9	576	18.1	17.5	90.0	2.8	1025	31.4	33.3	154.8	5.2	669	23.5	16.5	112.2	1.8
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	とんこつ醤油ラーメン 野菜コロッケ ブチシュー ご飯 味噌汁	トマトおろしの夏越牛丼 揚げだし豆腐 ヨーグルトとグラノーラ 味噌汁	竹輪天うどん 春雨の中華和え物 みたらし白玉 ご飯 味噌汁	サラダチキンのペペロンチーノ 枝豆コーンソテー フルーチェ ミックスオレンジ ご飯 味噌汁	キーマカレー わかめサラダ カフェラテ風プリン コンソメジュリアン	ロコモコハンバーグ 温玉添え 人参とニラのナムル みかん寒天ゼリー すまし汁	葱チャーシュー炒飯 ピーマンのマリネ 蒟蒻ぶどうゼリー 春雨スープ																												
	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					
	797	24.4	15.9	135.9	9.1	807	27.9	37.1	97.3	4.2	948	19.1	8.4	200.5	6.5	960	32.3	26.4	150.1	5.1	665	18.6	18.2	110.3	4.0	741	27.1	21.9	109.1	3.9	645	13.1	13.9	117.9	4.6
	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	チキンの香味揚げ 豚とシメジの炒め煮 海藻とオニオンのマリネサラダ ご飯 味噌汁	揚げ餃子の南蛮ソース わかめのツナ炒め 菜の花のお浸し ご飯 味噌汁	鶏の照り焼き さつま芋のきんぴらバター風味 白菜のポン酢和え ご飯 味噌汁	麻婆茄子 切干大根の炒め煮 いんげんの和風マスタード和え ご飯 味噌汁	卵と野菜のピーマン炒め 焼きうどん (醤油味) 3種の豆のシーザー和え ご飯 味噌汁	豚ロースのとんてき風 小松菜とコーンの煮浸し ごぼうのポテトサラダ ご飯 味噌汁	鶏肉と野菜のトマト煮込み カリフラワーのコンソメ煮 もやしの赤じそ和え ご飯 味噌汁																												
	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					
	810	29.6	25.5	110.7	3.9	1095	20.4	55.4	120.6	4.8	727	31.1	19.4	105.0	4.4	687	17.6	17.5	112.6	5.8	1046	32.0	43.2	131.9	5.0	805	25.6	21.9	122.6	6.0	718	31.9	21.8	103.1	3.5
	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。