



Weekly Menu



日曜日	6月8日 (月)	6月9日 (火)	6月10日 (水)	6月11日 (木)	6月12日 (金)	6月13日 (土)	6月14日 (日)																											
朝食	照り焼きハンバーグ ツナとコーンのスパゲティサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	厚揚げの柳川風 ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	ベーコンフライ ポテトといんげんのサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	きのこのスクランブルエッグ 大根とベーコンの洋風きんぴら ご飯 スープ 牛乳・納豆	鶏肉団子の甘酢あん ポテトの甘辛炒め ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	モーニング ベーコン ツナサラダ ご飯・ドッグパン スープ 牛乳・ふりかけ	ミートオムレツ 小松菜としらすのお浸し 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	E kcal	P g	F g	C g	S g				
600	19.7	18.5	89.1	3.6	702	27.7	22.8	97.3	4.6	695	16.3	30.4	88.4	2.4	653	23.5	24.9	83.8	2.3	633	18.3	18.2	98.9	3.0	805	29.4	30.4	104.7	2.7	508	17.4	11.2	84.6	3.1
昼食	中華麺 もやしあんかけ とんこつラーメン フライドポテト ヨーグルト イチゴソース ご飯	カレー 豚塩カルビ丼 さつま揚げと人参のきんぴら 愛玉子 味噌汁	カレーライス (牛) ミックスビーンズのマリネ ショア スープ	夏の冷やし麺フェア ひんやり ラーメン風 冷やしそうめん 餃子 フルーツ白玉 ご飯	パスタ 蒸し鶏の トマトソースパスタ 竹輪とわかめの和風マヨ和え バナナ ご飯 スープ	イバコト 【メキシコ】 メキシカンタコス 青梗菜ともやしのナムル 青りんごゼリー スープ	中華丼 揚げ茄子の葱ソース フルーチェ ピーチ 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				
	889	27.2	19.4	146.7	9.8	695	20.2	23.8	99.2	2.9	710	14.9	20.7	115.0	4.3	877	31.3	15.1	148.7	6.2	864	26.9	10.5	165.0	5.0	598	21.3	23.4	76.8	4.4	721	17.9	22.0	111.4
夕食	とんかつ おろしぼん酢 竹輪の味噌だれ 白菜と玉葱の和風和え ご飯 味噌汁	シューマイの ピリ辛野菜あんかけ 青梗菜と油揚げの炒め 大根とツナのおかか和え ご飯 味噌汁	アジフライ&イワシ青のりフライ特製タルタル 花野菜のコンソメ煮 きゅうりの生姜醤油 ご飯 味噌汁	鶏もも肉の衣揚げ 薬味ソース ひじきと切干大根のきんぴら キャベツとオクラの塩昆布和え ご飯 味噌汁	ポテト麻婆 大豆の甘辛絡め いんげんの和風マスタード和え ご飯 味噌汁	鯖のキムチマヨ焼き カレー焼きうどん 胡瓜とカリフラワーの梅和え ご飯 味噌汁	鶏肉とこんにゃくの ピリ辛炒め さつま芋と大根の煮物 おくら納豆 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				
	790	21.3	21.5	122.7	5.7	792	24.3	15.4	129.7	6.4	899	26.5	37.4	111.6	7.6	1309	33.6	67.6	132.0	4.6	747	23.5	11.3	136.9	6.8	1006	30.7	50.5	105.8	4.5	846	33.2	27.1	116.5

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。