

★ Weekly Menu																
日	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日									
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(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 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 543 19.4 16.3 83.5 2.2 kcal g g g g	E P F C S 677 27.9 25.3 88.9 3.2 kcal g g g g	E P F C S 638 22.4 18.8 97.8 2.7 kcal g g g g	E P F C S 587 22.6 17.0 89.8 2.9 kcal g g g g	E P F C S 576 18.1 17.5 90.0 2.8 kcal g g g g	E P F C S 1025 31.4 33.3 154.8 5.2 kcal g g g g	E P F C S 669 23.5 16.5 112.2 1.8 kcal g g g g									
 昼食	とんこつ醤油らーめん 野菜コロッケ プチシュー ご飯 味噌汁	トマトおろしの夏越牛丼 春雨サラダ ヨーグルトとグラノーラ 味噌汁	 竹輪うどん 揚げ出し豆腐 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 797 24.4 15.9 135.9 9.1 kcal g g g g	E P F C S 807 27.9 37.1 97.3 4.2 kcal g g g g	E P F C S 948 19.1 8.4 200.5 6.5 kcal g g g g	E P F C S 960 32.3 26.4 150.1 5.1 kcal g g g g	E P F C S 665 18.6 18.2 110.3 4.0 kcal g g g g	E P F C S 741 27.1 21.9 109.1 3.9 kcal g g g g	E P F C S 645 13.1 13.9 117.9 4.6 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 810 29.6 25.5 110.7 3.9 kcal g g g g	E P F C S 1095 20.4 55.4 120.6 4.8 kcal g g g g	E P F C S 727 31.1 19.4 105.0 4.4 kcal g g g g	E P F C S 687 17.6 17.5 112.6 5.8 kcal g g g g	E P F C S 1046 32.0 43.2 131.9 5.0 kcal g g g g	E P F C S 805 25.6 21.9 122.6 6.0 kcal g g g g	E P F C S 718 31.9 21.8 103.1 3.5 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。