



# WEEKLY MENU



日曜日	6月3日 (月)				6月4日 (火)				6月5日 (水)				6月6日 (木)				6月7日 (金)				6月8日 (土)				6月9日 (日)								
朝食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal						
	ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470						
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		
	パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		
	A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		
	高野豆腐の卵とじ		81		チキンナゲット		206		ピリ辛蒸し鶏		44		鶏団子の南蛮風		79		厚揚げの煮付け		62		ウインナー		116		ゆで卵		78		ほうれん草の辛子醤油		29		
おくらの梅おかか和え		20		小松菜の煮浸し		25		ブロッコリーのピーナッツ和え		36		ひじきのゴマサラダ		47		白菜のじゃこ和え		21		竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		101		ほうれん草の辛子醤油		29		野菜サラダ		5			
野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5			
根菜の味噌汁		23		もやしと人参の味噌汁		22		豆腐とわかめの味噌汁		30		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		大根と人参の味噌汁		22		白菜と人参の味噌汁		21		玉葱と油揚げの味噌汁		34		沢庵・青かつぱ・梅		4			
沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4			
牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134			
材料名	高野豆腐、鶏卵、葱、おろし、鰹節、牛蒡、梅、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、油揚げ、小松菜、鰹節、トマト、ケチャップ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、豆腐、ピーナッツ、胡瓜、ブロッコリー、春雨、若布、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、大豆、胡瓜、ヒジキ、海苔、トマト、人参、グリーンピース、キャベツ				厚揚げ、ジャガイモ、白菜、大根、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、竹輪、白菜、若布、ケチャップ、マヨネーズ、味噌、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、油揚げ、おろし草、玉葱、辛子、トマト、人参、グリーンピース、キャベツ								
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	
	A定食	737	22.5	13.0	4.4	866	28.2	23.1	2.7	723	22.5	11.9	3.3	760	20.8	15.9	3.6	718	21.3	13.2	3.8	851	24.7	26.5	3.7	754	24.4	16.6	3.1	851	24.7	26.5	3.7
	B定食	543	23.9	16.3	5.6	672	29.6	26.4	3.9	529	23.9	15.2	4.5	566	22.2	19.2	4.8	524	22.7	16.5	5.0	657	26.1	29.8	4.9	560	25.8	19.9	4.3	657	26.1	29.8	4.9
選択メニュー	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		
	豚玉丼		661		豚ネギ胡麻クッパ		597		鶏の照り焼き丼		69		カツカレー 辛口		853		醤油ラーメン		498		ソーセージカツ		303		カツカレー 辛口		853		醤油ラーメン		498		
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		
	肉ごぼう丼		648		とんこつ野菜ラーメン		488		豚塩丼		623		冷やしただぬきうどん		505		カツカレー 甘口		853		塩ラーメン		463		メンチカツ		471		カツカレー 甘口		853		
	マカロニサラダ		126		かに風味焼売		53		五目豆		77		目玉焼きフライ		165		大根ミックスサラダ		9		白菜とツナのナムル		65		キャベツのごま和え		45		目玉焼きフライ		165		
	コーヒゼリー		78		プリン		78		フルーチェ イチゴ		51		黄桃		56		ブチシュー		46		パイン		49		洋梨		43		黄桃		56		
小松菜と人参の味噌汁		NEW (ライス付き)		NEW (ライス付き)		NEW (ライス付き)		小松菜と人参の味噌汁		34		（ライス付き）		（ライス付き）		キャベツと玉葱のスープ		11		ライス		470		ほうれん草と玉葱のスープ		11		（ライス付き）		34			
（別：ライス280g/470kcal）		（別：ライス280g/470kcal）		（別：ライス280g/470kcal）		（別：ライス280g/470kcal）		（別：ライス280g/470kcal）		（別：ライス280g/470kcal）		（別：ライス280g/470kcal）		（別：ライス280g/470kcal）		（別：ライス280g/470kcal）		（別：ライス280g/470kcal）		（別：ライス280g/470kcal）		（別：ライス280g/470kcal）		（別：ライス280g/470kcal）		（別：ライス280g/470kcal）		（別：ライス280g/470kcal）		（別：ライス280g/470kcal）			
材料名	豚、鶏卵、玉葱、シイタケ、牛蒡、葱、胡瓜、人参、小松菜、マヨネーズ、コーヒゼリー				中華麺、豚、魚、葱、シイタケ、トマト、キャベツ、玉葱、人参、グリーンピース、木耳、紅生姜、辛子、プルーン				鶏、豚、鶏卵、大豆、油揚げ、牛乳、椎茸、蒟蒻、絹揚げ、玉葱、人参、おろし草、トマト、蓮根、トマト、ルバーブ				うどん、蒲鉾、鶏卵、胡瓜、グリーンピース、揚玉、黄桃				豚、ジャガイモ、胡瓜、玉葱、人参、コンコク、生姜、大根、胡瓜、キャベツ、グリーンピース、カレー粉、ブチシュー				中華麺、豚、ツナ、トマト、おろし草、葱、白菜、人参、トマト、パイン				豚、油揚げ、大根、人参、水菜、キャベツ、おろし草、玉葱、トマト、洋梨								
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	
	A定食	886	26.5	25.2	3.8	728	24.8	26.5	5.6	859	34.4	24.4	4.6	726	19.0	22.9	3.4	919	17.9	27.0	6.4	1082	24.4	15.5	10.2	872	12.1	19.5	5.9	1082	24.4	15.5	10.2
	B定食	873	20.9	21.5	5.4	619	24.1	11.8	8.5	785	25.2	20.4	5.9	726	19.0	22.9	3.4	919	17.9	27.0	6.4	1047	23.4	12.6	10.0	1040	13.6	35.8	5.2	1047	23.4	12.6	10.0
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		
	豚の角煮		300		ささみしそ巻きフライ		320		焼き餃子		231		鶏の塩麹唐揚げ		419		鱈の香草焼き		131		豚しゃぶ ごま醤油がけ		203		豚肉と野菜の味噌炒め		262		鶏の角煮		300		
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		
	ささみマヨカツ		313		広東風えび餃子		192		北海道 ザンギ		414		鱈の磯辺揚げ		362		豚しゃぶ ぼん酢がけ		185		豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め		285		ささみマヨカツ		313		広東風えび餃子		192		
	A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		
	白菜のごま塩サラダ		31		根菜の煮物		85		チンゲン菜の中華浸し		27		切干大根のコールスローサラダ		60		冷奴		60		ピーマンの肉詰めフライ		116		ポテトサラダ		88		白菜のごま塩サラダ		31		
ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライスの肉詰めフライ		470		ライス		470		ライス		470			
豆腐とわかめの味噌汁		30		白菜と麩のおすまし		9		春雨スープ		18		コンソメスープ		11		ほうれん草と麩の味噌汁		26		椎茸と人参のおすまし		7		たまごスープ		21		豆腐とわかめの味噌汁		30			
材料名	豚、鶏卵、大根、人参、生姜、胡瓜、白菜、トマト、豆腐、若布				鶏、里芋、蒟蒻、キャベツ、人参、水菜、牛蒡、椎茸、白菜、大葉、巻麩、マヨネーズ				豚、海老、キャベツ、人参、貝割れ大根、チンゲン菜、春雨、トマト				鶏、鶏卵、トマト、キャベツ、人参、水菜、胡瓜、玉葱、コンコク、生姜、切干大根、マヨネーズ、ヨーグルト				鱈、豆腐、キャベツ、人参、水菜、葱、生姜、おろし草、玉葱、トマト、パソ粉、青海苔、鰹節、巻麩				豚、玉葱、葱、キャベツ、トマト、ピーマン、グリーンピース、椎茸、トマト、ボン酢				豚、鶏卵、玉葱、人参、キャベツ、絹揚げ、生姜、コンコク、ピーマン、葱、ジャガイモ、胡瓜、マヨネーズ								
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	
	A定食	831	27.8	17.5	6.4	884	28.3	21.3	4.0	746	18.6	12.3	2.8	960	33.4	33.8	3.5	687	32.5	7.5	2.9	796	24.6	20.6	2.9	841	23.8	21.7	3.2	796	24.6	20.6	2.9
	B定食					877	23.4	22.8	4.1	707	16.6	10.1	2.6	955	39.8	32.2	3.5	918	32.2	32.0	2.0	778	24.8	18.5	3.4	864	22.3	26.8	3.0	778	24.8	18.5	3.4