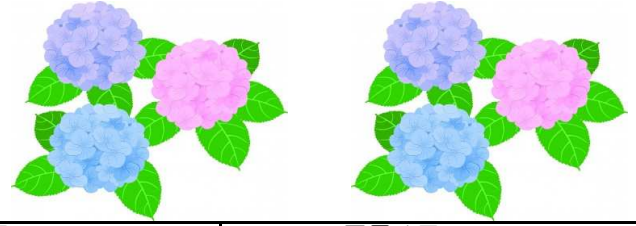


WEEKLY MENU



日曜日	6月28日 (月)				6月29日 (火)				6月30日 (水)				7月1日 (木)				7月2日 (金)				7月3日 (土)				7月4日 (日)			
朝食	A		kcal	A		kcal	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	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	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	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	A・B共通メニュー		kcal	
肉野菜炒め		62	ピリ辛蒸し鶏		55	ハッシュポテト		64	厚揚げの生姜煮		72	五目きんぴら		98	目玉焼き		85	切干大根の炒め煮		49	マカロニコンソテー		110	ウインナー		116		
ごぼうサラダ		58	スパゲッティサラダ		106	れんこんの梅肉和え		37	白菜のじゃこ和え		20	きゅうりのレモン和え		13	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	野菜サラダ		5	野菜サラダ		5	野菜サラダ		5	野菜サラダ		5		
小松菜と玉葱の味噌汁		21	大根と麩の味噌汁		24	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	もやしと人参の味噌汁		22	白菜と人参の味噌汁		21	大根と油揚げの味噌汁		31	大根と油揚げの味噌汁		31	大根と油揚げの味噌汁		31		
牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122		
材料名	豚、玉葱、生姜、牛蒡、大根、小松菜、マネズ、パセリ、人参、キャベツ、グリーンピース				鶏、パスタ、胡瓜、玉葱、大根、葱、巻麩、マネズ、人参、キャベツ、グリーンピース				ジャガイモ、豆腐、蓮根、梅、大葉、若布、キャベツ、人参、キャベツ、グリーンピース				厚揚げ、ジャガイモ、白菜、生姜、海苔、人参、キャベツ、グリーンピース				豚、牛蒡、蓮根、白滝、イグサ、玉葱、胡瓜、レタス、モヤシ、若布、マネズ、人参、キャベツ、グリーンピース				鶏卵、油揚げ、白菜、切干大根、人参、キャベツ、グリーンピース				ウインナー、パスタ、マネズ、玉葱、大根、油揚げ、パセリ、キャベツ、人参、キャベツ、グリーンピース			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
A定食	705	19.6	17.1	2.7	749	21.7	17.0	3.4	695	18.4	11.6	3.0	677	22.3	14.3	3.6	697	22.6	15.5	3.1	719	23.2	17.9	2.5	821	26.3	21.4	2.9
B定食	564	21.9	20.7	4.0	608	24.0	20.6	4.7	554	20.7	15.2	4.3	536	24.6	17.9	4.9	556	24.9	19.1	4.4	578	25.5	21.5	3.8	680	28.6	25.0	4.2
昼食	たぬきうどん		439	海老のかき揚げ丼		809	豚塩ラーメン		536	ポークカレー		670	鶏の照り焼き丼		657	焼売の野菜あんかけ		330	高菜炒飯		556	春巻		178	フルーチェ イチゴ		48	
	茄子肉詰めフライ		108	筑前煮		121	メンマともやしの中華和え		41	おくらのごま和え		31	ひじきと枝豆の煮物		48	焼肉カルビ風メンチカツ		211	わかめスープ		11	ライス		437	ライス		437	
	ぶどうゼリー (ライス付き)		59	プリン		78	杏仁フルーツ (ライス付き)		43	チーズパバロアシュークリーム		83	ヨーグルト		47	パイ		49	わかめスープ		11	ライス		437	ライス		437	
	(別：ライス280g/470kcal)			もやしと油揚げの味噌汁		32	(別：ライス280g/470kcal)			(別：ライス280g/470kcal)			大根とわかめの味噌汁		21	たまごスープ		21	わかめスープ		11	ライス		437	ライス		437	
	NEW			NEW			NEW			NEW			NEW			NEW			NEW			NEW			NEW			
材料名	うどん、蒲鉾、豚、小松菜、葱、茄子、グリーンピース、揚玉、ブドウゼリー				海老、鶏、玉葱、人参、筍、牛蒡、蒟蒻、蓮根、モヤシ、油揚げ、アブリ				中華麺、豚、葱、マネズ、モヤシ、マネズ、杏仁豆腐、黄桃、梨、葡萄、パイ、チーズ				豚、ジャガイモ、玉葱、人参、コンニャク、生姜、オクラ、カレー粉、マネズ、チーズパバロアシュークリーム				鶏、鶏卵、枝豆、竹輪、絹揚げ、人参、大根、若布、ヨーグルト				豚、鶏卵、玉葱、モヤシ、筍、人参、ピーマン、グリーンピース、葱、マネズ、パイ				鶏卵、ジャガイモ、豚、高菜、葱、キャベツ、若布、マネズ、ブルーチーズ、牛乳			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
定食	606	14.4	12.5	3.5	1040	23.0	43.2	4.5	620	27.3	16.2	8.5	784	18.7	22.1	5.1	773	35.8	22.0	4.1	1048	30.2	30.8	5.9	1230	28.2	24.9	5.0
夕食	山賊焼き		611	牛南蛮焼き		388	とんかつ オーロラソース		412	おろし和風ハンバーグ		273	鯖の味噌煮		346	鶏の塩麹唐揚げ		346	豚キムチ炒め		257	ハンサンスー		79	ライス		437	
	白菜と竹輪のごま酢和え		39	小松菜の辛子和え		12	ブロッコリーの青煮		24	なすの鍋しぎ		174	ポテトサラダ		87	ほうれん草のピーナッツ和え		43	ライス		437	根菜の味噌汁		24	ライス		437	
	ライス		437	ライス		437	ライス		437	ライス		437	ライス		437	ライス		437	ライス		437	ライス		437	ライス		437	
	にらと卵のスープ		21	野菜中華スープ		11	ほうれん草と麩の味噌汁		26	オニオンスープ		13	椎茸と人参のおすまし		7	豆腐とわかめの味噌汁		30	根菜の味噌汁		24	ライス		437	ライス		437	
	NEW			NEW			NEW			NEW			NEW			NEW			NEW			NEW			NEW			
材料名	鶏、竹輪、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、白菜、マネズ、土佐酢				牛、玉葱、人参、葱、キャベツ、貝割れ大根、小松菜、白菜、水菜、辛子、鰹節				豚、キャベツ、人参、水菜、ブロッコリー、パセリ、玉葱、巻麩、キャベツ、マネズ、鰹節				豚、鶏、キャベツ、人参、水菜、大根、茄子、玉葱、マネズ酢、味噌				鯖、ジャガイモ、生姜、キャベツ、人参、貝割れ大根、玉葱、胡瓜、葱、椎茸、味噌、マネズ				鶏、豆腐、生姜、コンニャク、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、パセリ、塩麹、ピーナッツ、若布				豚、鶏卵、玉葱、人参、キャベツ、白菜、パセリ、コンニャク、胡瓜、モヤシ、牛蒡、春雨			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
定食	1108	41.7	51.7	2.9	848	23.0	33.8	3.0	899	24.8	31.4	3.6	897	23.9	31.5	5.2	877	27.0	32.2	3.4	856	39.6	26.1	4.1	797	24.9	23.4	3.7

いつもご利用いただきまして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。