



WEEKLY MENU



日曜日	6月4日 (月)				6月5日 (火)				6月6日 (水)				6月7日 (木)				6月8日 (金)				6月9日 (土)				6月10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		
	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		
	竹の子とピーマンの塩炒め		76		目玉焼き		91		厚揚げとキャベツの味噌炒め		110		チキンナゲット		206		高野豆腐の卵とじ		82		ウインナー		116		チリコンカン		74		
	ブロッコリーのおかか和え		20		ほうれん草のじゃこ和え		22		もやし中華浸し		28		おくらのごま和え		29		ごぼうサラダ		68		コーン玉葱ソテー		44		マカロニサラダ		126		
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			
わかめと麩の味噌汁		23		豆腐とわかめの味噌汁		30		玉葱と人参の味噌汁		25		小松菜と人参の味噌汁		21		大根と麩の味噌汁		24		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		白菜と人参の味噌汁		21			
沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4			
牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134			
材料名	豚、筍、ピーマン、玉葱、ブロッコリー、鯉節、若布、巻麩、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、豆腐、ジャコ、杓苳草、若布、人参、グリーンピース、キャベツ				厚揚げ、イモ、葱、生姜、玉葱、ジャコ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、おくら、小松菜、キャベツ、ジャコ、人参、グリーンピース、キャベツ				高野豆腐、鶏卵、葱、牛蒡、大根、巻麩、マネー、唐辛子、パセリ、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、コーン、玉葱、キャベツ、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ				ツキツギピーマン、ハム、ピーマン、玉葱、胡瓜、白菜、唐辛子、マネー、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	
	A定食	732	21.8	14.5	2.9	756	25.7	16.9	3.4	776	21.9	18.9	2.7	869	27.2	22.8	3.2	787	22.3	17.9	4.2	794	22.7	20.9	3.0	834	19.7	19.7	3.6
	B定食	538	23.2	17.8	4.1	562	27.1	20.2	4.6	582	23.3	22.2	3.9	675	28.6	26.1	4.4	593	23.7	21.2	5.4	600	24.1	24.2	4.2	640	21.1	23.0	4.8
選択メニュー	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		
	ビビンバ丼		578		ソース焼きそば		558		豚焼肉丼		679		ためきうどん		443		ポークカレー 辛口		693		春雨水餃子		268		豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め		285		
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		
	すき焼き丼		662		海鮮塩焼きそば		546		蒸し鶏と白菜キムチ丼		516		かき玉うどん		443		ポークカレー 甘口		693		一口餃子の磯辺揚げ		304		厚揚げと挽き肉の中華炒め		481		
	温泉玉子		82		パンパンジー		48		ポテトサラダ		81		竹輪の磯辺揚げ		66		グリーンサラダ		28		ほうれん草のお浸し		16		大根の炒め煮		48		
ヨーグルト		78		みかん		49		コーヒーゼリー		78		パイ		49		プリン		78		ぶどうゼリー		59		洋梨		43			
野菜中華スープ		12		(ライス付き)				大根と油揚げの味噌汁		32		(ライス付き)				白菜とコーンのスープ		12		たまごスープ		21		わかめスープ		11			
(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)				ライス		470		ライス		470			
材料名	豚、豆腐、鶏卵、イモ、杓苳草、人参、玉葱、白菜、絹竹、水菜、白滝、ジャコ、ヨーグルト				中華麺、豚、イモ、アサリ、海老、鶏、玉葱、キャベツ、イモ、人参、白菜、青のり、生姜、ジャコ、ミソ				豚、鶏、油揚げ、ジャコ、芋、玉葱、人参、コウ、おくら、胡瓜、大根、生姜、コーン、マネー、コーヒゼリー				うどん、鶏卵、竹輪、蒲鉾、小松菜、葱、ミツバ、生姜、椎茸、揚玉、青のり、パイ				豚、コーン、ジャコ、芋、玉葱、人参、コーン、生姜、キャベツ、水菜、グリーンピース、白菜、カブ、カール、ブロッコリー				豚、鶏卵、生姜、玉葱、人参、絹竹、杓苳草、葱、生姜、木耳、春雨、鯉節、ジャコ、ゼリー				豚、厚揚げ、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、生姜、コーン、大根、葱、筍、若布、キャベツ、ジャコ、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	
	A定食	750	22.9	18.8	4.5	655	16.3	19.8	6.8	870	21.1	24.0	3.8	558	15.4	8.6	3.8	811	15.2	18.5	5.8	834	15.6	9.6	4.0	857	14.8	21.9	3.9
	B定食	834	28.4	21.2	4.8	643	19.5	18.3	5.4	707	21.7	13.7	5.3	558	18.6	6.7	4.0	811	15.2	18.5	5.8	870	15.2	16.6	2.7	1053	22.2	26.1	4.7
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		
	ブルコギ		363		チキンの香味揚げ		359		鯖のごま照り焼き		330		きんぴら焼肉		261		いわし青のりフライ		388		豚しゃぶ ごま風味		281		鱈のコーンマヨ焼き		234		
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		
	麻婆茄子		367		北海道 ザンギ		357		鯖の生姜煮		347		薄切り酢豚		281		いわし梅しそフライ		373		豚しゃぶ ボン酢がけ		185		鱈の南蛮漬		242		
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			
キャベツのツナマヨサラダ		94		五目豆		77		ちゃんこ鍋風煮		54		ひじきと白滝の煮付け		60		冷奴		60		明太子スパゲッティ		105		ツナじゃが		68			
ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470			
大根と人参の味噌汁		22		白菜と麩のおすまし		9		にらと卵のスープ		21		椎茸と人参のおすまし		7		キャベツと油揚げの味噌汁		29		オニオンスープ		12		玉葱と油揚げの味噌汁		34			
材料名	牛、豚、アサリ、玉葱、パプリカ、人参、キャベツ、コウ、茄子、葱、大根、ジャコ、蜂蜜、コーン、生姜、マネー、ジャコ				鶏、鶏卵、大豆、キャベツ、人参、水菜、蓮根、白菜、生姜、コーン、椎茸、蒟蒻、巻麩				鯖、鶏、鶏卵、大根、人参、生姜、貝割れ大根、牛蒡、コウ、油揚げ、コーン、ジャコ				豚、油揚げ、牛蒡、人参、玉葱、ピーマン、キャベツ、貝割れ大根、葱、筍、椎茸、白滝、ヒジキ				鰯、豆腐、油揚げ、大根、人参、水菜、葱、生姜、キャベツ、青のり、梅、大葉、鯉節				豚、パプリカ、玉葱、葱、キャベツ、イモ、人参、明太子、海苔、ジャコ、ボン酢				鱈、アサリ、油揚げ、コーン、ジャコ、芋、キャベツ、人参、水菜、玉葱、マネー、唐辛子				
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	
	A定食	949	24.0	35.1	2.7	915	37.0	23.8	3.2	875	28.1	30.6	2.3	798	22.7	20.0	3.3	947	30.7	29.4	2.6	868	24.7	23.6	2.6	806	29.9	18.9	3.2
	B定食	953	25.3	34.5	5.2	913	36.2	27.3	4.3	892	28.4	30.3	3.2	818	25.1	20.4	5.0	932	31.2	30.0	4.2	772	24.8	13.0	3.5	814	30.4	13.3	4.3