

WEEKLY MENU

| 日曜日 | 6月18日 (月) | | | | 6月19日 (火) | | | | 6月20日 (水) | | | | 6月21日 (木) | | | | 6月22日 (金) | | | | 6月23日 (土) | | | | 6月24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 | | | | | |
| | 厚揚げの生姜煮 | | 74 | | ゆで卵 | | 78 | | 鶏団子の南蛮風 | | 79 | | 竹の子とわかめの卵とじ | | 57 | | 肉野菜炒め | | 56 | | ウインナー | | 116 | | アジア風ホクホクポテト | | 68 | | | | | |
| | 白菜と竹輪のごま酢和え | | 40 | | 大根の明太和え | | 26 | | ポテトサラダ | | 81 | | ほうれん草の辛子醤油 | | 29 | | ごぼうサラダ | | 48 | | マカロニケチャップソテー | | 88 | | 白菜のじゃこ和え | | 20 | | | | | |
| 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 | | 玉葱と油揚げの味噌汁 | | 34 | | 豆腐とわかめの味噌汁 | | 30 | | 白菜と人参の味噌汁 | | 21 | | 大根と麩の味噌汁 | | 24 | | キャベツと焙煎のりの味噌汁 | | 21 | | 大根とわかめの味噌汁 | | 20 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 材料名 | 厚揚げ、竹輪、生姜、白菜、巻麩、若布、ジャム、土佐酢、人参、グリーンソフ、キャベツ | | | | 鶏卵、明太子、油揚げ、大根、玉葱、人参、グリーンソフ、キャベツ | | | | 鶏、豆腐、ジャム、芋、玉葱、胡瓜、酢、マネズ、若布、人参、グリーンソフ、キャベツ | | | | 鶏卵、筍、玉葱、杓苳草、白菜、若布、ジャム、人参、グリーンソフ、キャベツ | | | | 豚、玉葱、イガリ、牛蒡、大根、マネズ、唐辛子、パセリ、巻麩、人参、グリーンソフ、キャベツ | | | | ウインナー、パセリ、玉葱、海苔、ケチャップ、人参、グリーンソフ、キャベツ | | | | ジャム、ジャム、芋、玉葱、白菜、大根、若布、パセリ、人参、グリーンソフ、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 | 750 | 22.9 | 15.2 | 3.3 | 751 | 23.1 | 16.8 | 2.7 | 803 | 21.2 | 18.5 | 3.0 | 720 | 21.4 | 12.9 | 3.3 | 741 | 18.7 | 15.7 | 3.0 | 838 | 25.0 | 19.4 | 3.3 | 721 | 18.4 | 11.9 | 3.9 | | | |
| | B定食 | 556 | 24.3 | 18.5 | 4.5 | 557 | 24.5 | 20.1 | 3.9 | 609 | 22.6 | 21.8 | 4.2 | 526 | 22.8 | 16.2 | 4.5 | 547 | 20.1 | 19.0 | 4.2 | 644 | 26.4 | 22.7 | 4.5 | 527 | 19.8 | 15.2 | 5.1 | | | |
| 選択メニュー | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | | | | |
| | 挽き肉カレー 辛口 | | 692 | | 鶏肉きんぴら丼 | | 687 | | スタミナラーメン | | 550 | | 豚塩丼 | | 623 | | 夏季限定メニュー | | 夏季限定メニュー | | A | | kcal | | A | | kcal | | | | | |
| | 挽き肉カレー 甘口 | | 692 | | 海老のかき揚げ丼 | | 845 | | 塩ラーメン | | 457 | | 麻婆豆腐飯 | | 647 | | 冷やしたぬきうどん | | 497 | | 夏季野菜の天丼 | | 697 | | A | | kcal | | | | | |
| | 大根ミックスサラダ | | 9 | | キャベツのごま和え | | 45 | | チンゲン菜の中華浸し | | 27 | | マカロニサラダ | | 126 | | いなり | | 224 | | 冷奴 | | 60 | | ひじきと切干大根のきんぴら | | 74 | | | | | |
| | ヨーグルト | | 78 | | みかん | | 49 | | フルーツカクテル | | 49 | | コーヒーゼリー | | 78 | | パイン | | 49 | | ぶどうゼリー | | 59 | | 洋梨 | | 43 | | | | | |
| キャベツと玉葱のスープ | | 11 | | 小松菜と人参の味噌汁 | | 21 | | (ライス付き) | | | | わかめスープ | | 11 | | (ライス付き) | | | | 大根と人参の味噌汁 | | 22 | | キャベツと油揚げの味噌汁 | | 33 | | | | | | |
| (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、ジャム、芋、玉葱、人参、コンニク、生姜、大根、グリーンソフ、胡瓜、キャベツ、加ール、福神漬、ヨーグルト | | | | 鶏、海老、油揚げ、牛蒡、人参、玉葱、キャベツ、小松菜、ジャム、ミソ | | | | 中華麺、豚、キャベツ、マヨ、コンニク、生姜、唐辛子、イガリ、人参、マヨ、ジャム、フルーツ | | | | 豚、豆腐、パセリ、玉葱、人参、杓苳草、マヨ、コンニク、生姜、葱、胡瓜、若布、マネズ、ジャム、ゼリー | | | | うどん、稲荷、蒲鉾、胡瓜、若布、揚玉、パイン | | | | 鶏、豆腐、茄子、南瓜、玉葱、人参、葱、生姜、大根、鯉節、ゼリー | | | | 豚、油揚げ、大根、人参、水菜、キャベツ、ひじき、切干大根、唐辛子、ジャム、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 | 790 | 14.5 | 17.3 | 5.8 | 802 | 22.4 | 15.4 | 4.2 | 626 | 24.1 | 16.2 | 8.1 | 838 | 21.9 | 25.6 | 4.7 | 770 | 16.8 | 16.3 | 4.2 | 1308 | 16.0 | 23.2 | 3.2 | 882 | 17.2 | 15.2 | 4.5 | | | |
| | B定食 | 790 | 14.5 | 17.3 | 5.8 | 960 | 15.3 | 35.8 | 3.7 | 533 | 20.9 | 9.3 | 8.1 | 862 | 21.5 | 24.0 | 5.3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | | | | |
| | 茄子と豚肉のピリ辛炒め | | 310 | | 鯖の黒胡椒焼き | | 324 | | ささみしそ巻きフライ | | 320 | | 豚しゃぶ ごま風味 | | 237 | | アジフライとハム卵ロール | | 388 | | A | | kcal | | A | | kcal | | | | | |
| | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | | | | |
| | 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め | | 247 | | 鯖の味噌煮 | | 373 | | ささみマヨカツ | | 313 | | 豚しゃぶ ピリ辛ソース | | 251 | | アジフライとかぼちゃ焼肉フライ | | 326 | | 豚肉と野菜の味噌炒め | | 262 | | 鶏の唐揚げ | | 293 | | | | | |
| | 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 | | | | | |
| ハンサンスー | | 71 | | おくらの梅おかか和え | | 24 | | かぼちゃのいとこ煮 | | 83 | | 根菜の煮物 | | 85 | | 小松菜と油揚げの煮浸し | | 33 | | 豚肉と野菜の塩炒め | | 235 | | 塩しモン唐揚げ | | 299 | | | | | | |
| ライス | | 470 | | ライス | | 470 | | ライス | | 470 | | ライス | | 470 | | ライス | | 470 | | スパゲッティサラダ | | 125 | | 大根ときゅうりのキムチ和え | | 22 | | | | | | |
| にらと卵のスープ | | 21 | | 白菜と麩のおすまし | | 9 | | 大根と油揚げの味噌汁 | | 32 | | 椎茸と人参のおすまし | | 7 | | 豆腐とわかめの味噌汁 | | 30 | | たまごスープ | | 21 | | 春雨スープ | | 18 | | | | | | |
| 材料名 | 豚、鶏卵、玉葱、コンニク、茄子、ピーマン、小松菜、白菜、胡瓜、マヨ、コンニク、春雨 | | | | 鯖、大根、人参、水菜、おろし、生姜、白菜、梅、鯉節、巻麩 | | | | 鶏、小豆、油揚げ、南瓜、キャベツ、人参、水菜、大葉、大根、マネズ | | | | 豚、里芋、玉葱、葱、キャベツ、マヨ、人参、牛蒡、椎茸、蒟蒻、ジャム | | | | 鰯、豚、鶏卵、南瓜、油揚げ、豆腐、小松菜、鯉節、キャベツ、人参、水菜、若布、マネズ | | | | 豚、鶏卵、パセリ、玉葱、人参、キャベツ、絹竹、マヨ、胡瓜、葱、コンニク、生姜、木耳、筍、マネズ、ジャム | | | | 鶏、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、大根、胡瓜、おろし、白菜、生姜、マヨ、ジャム、春雨 | | | | | | | |
| 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 | 872 | 22.0 | 29.1 | 2.5 | 827 | 26.2 | 26.5 | 2.8 | 905 | 29.7 | 20.1 | 3.6 | 799 | 22.9 | 20.1 | 4.0 | 921 | 25.8 | 28.4 | 3.5 | 878 | 25.1 | 24.0 | 3.6 | 803 | 32.9 | 19.5 | 2.4 | | | |
| | B定食 | 809 | 23.1 | 20.1 | 3.1 | 876 | 27.4 | 27.1 | 3.7 | 898 | 24.8 | 21.6 | 3.7 | 813 | 23.1 | 21.4 | 4.2 | 859 | 23.7 | 21.3 | 3.1 | 851 | 24.6 | 24.1 | 3.5 | 809 | 33.0 | 18.7 | 3.7 | | | |