

Weekly Menu

日曜日	6月2日 (月)					6月3日 (火)					6月4日 (水)					6月5日 (木)					6月6日 (金)					6月7日 (土)					6月8日 (日)				
 朝食	和食					和食					和食					和食					和食					選択					和食				
	白米小(180g) 野菜のスクランブルエッグ 玉葱のサラダ					白米小(180g) 厚揚げのそぼろあん S小鉢)フロッコリーのガーリック炒め					白米小(180g) 照焼き肉団子 ジャーマンポテト					白米小(180g) ベーコン キャベツとハムのコンソメソテー					白米小(180g) プレーンオムレツ 旬菜)ごぼうの中華サラダ					白米小(180g) ハンバーグ いんげんときのこのお浸し					白米小(180g) 鯖の塩焼き ピーマンのおかか和え				
	大根とわかめの味噌汁(減塩)					わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					キャベツと大根の味噌汁(減塩)					じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)					キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)					わかめと玉葱の味噌汁(減塩)				
	洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食				
	パン					パン					パン					パン					パン					パン					パン				
	共通					共通					共通					共通					共通					共通					共通				
	コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					グレープジュース					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳				
	E 520 kcal	P 15.2 g	F 12.8 g	C 87.7 g	Nacl 1.9 g	E 554 kcal	P 17.8 g	F 14.8 g	C 89.4 g	Nacl 2.0 g	E 622 kcal	P 14.6 g	F 15.3 g	C 107.8 g	Nacl 2.6 g	E 457 kcal	P 10.4 g	F 9.5 g	C 94.0 g	Nacl 2.1 g	E 502 kcal	P 11.4 g	F 9.9 g	C 94.5 g	Nacl 2.5 g	E 485 kcal	P 17.8 g	F 11.1 g	C 79.1 g	Nacl 2.5 g	E 542 kcal	P 17.3 g	F 14.9 g	C 84.4 g	Nacl 2.0 g
 昼食	A 親子丼					A 鶏南蛮風天丼					A 肉みそ茄子うどん					A ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ					A 鶏肉と根菜の甘酢					A 豚肉の生姜焼き					A 和風ハンバーグの玉長葱塩ソース				
	B 鶏肉とキャベツのガリバタ炒め					B 豚肉と根菜の甘辛きんぴら					B 肉みそ茄子うどん					B ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ					B ポークソテー粗挽きジンジャーソース					B 豚肉の生姜焼き					B 和風ハンバーグの玉長葱塩ソース				
	AB共通 ポテトのそぼろあん 蒟蒻ぶどうゼリー					AB共通 人参のナムル 青りんごゼリー					AB共通 野菜コロッケ 蒟蒻オレンジゼリー					AB共通 ミックスサラダ 蒟蒻ピーチゼリー					AB共通 大根の明太和え グレープフルーツゼリー					AB共通 きゅうりともやしのピリ辛和え フルーチェ ピーチ					AB共通 菜の花みぞれ和え プリン				
	キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					キャベツと玉葱のスープ					マカロニと野菜のスープ					キャベツと大根の味噌汁(減塩)					じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)				
	E 728 kcal	P 23 g	F 17 g	C 124 g	Nacl 4 g	E 1,071 kcal	P 29 g	F 50 g	C 220 g	Nacl 3 g	E 719 kcal	P 20 g	F 23 g	C 106 g	Nacl 6 g	E 695 kcal	P 20 g	F 23 g	C 106 g	Nacl 6 g	E 526 kcal	P 25 g	F 25 g	C 143 g	Nacl 5 g	E 666 kcal	P 16 g	F 16 g	C 27 g	Nacl 4 g	E 782 kcal	P 16 g	F 25 g	C 35 g	Nacl 4 g
	A 769 kcal	B 28 g	23 g	118 g	3 g	707 kcal	17 g	11 g	139 g	3 g	719 kcal	20 g	23 g	106 g	6 g	695 kcal	20 g	23 g	106 g	6 g	526 kcal	25 g	25 g	143 g	5 g	666 kcal	16 g	16 g	27 g	4 g	782 kcal	16 g	25 g	35 g	4 g
 夕食	A チキンの香味揚げ					A 夏野菜の四川風炒め					A とんてき(四日市)					A チキンカレー					A チキンのデミトマやわらか煮					A 茹で豚とフロッコリーのねぎソース					A 鶏のジューシーからあげ				
	B 肉じゃが					B 鶏肉のチーズピカタ					B 麻婆茄子					B チキンカレー					B 豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ					B 茹で豚とフロッコリーのねぎソース					B 鶏のジューシーからあげ				
	AB共通 ピーマンの三色マリネ					AB共通 キャベツのお浸し					AB共通 オクラの梅おかか和え					AB共通 ピーマンの中華和え					AB共通 茄子のみぞれ和え					AB共通 わかめのツナ炒め					AB共通 S小鉢)大根の梅和え				
	白米中(230g) コーンと玉葱のスープ					白米中(230g) 野菜スープ					白米中(230g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					コンソメジュリアン					白米中(230g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					白米中(230g) 巻麩とワカメのすまし汁					白米中(230g) 春雨スープ				
	E 750 kcal	P 26.8 g	F 20.8 g	C 117.7 g	Nacl 3.9 g	E 832 kcal	P 22.8 g	F 35.1 g	C 108.4 g	Nacl 4.1 g	E 737 kcal	P 26.3 g	F 20.4 g	C 112.7 g	Nacl 5.1 g	E 746 kcal	P 17.6 g	F 15.4 g	C 139.1 g	Nacl 4.6 g	E 767 kcal	P 27 g	F 31 g	C 26 g	Nacl 92 g	E 601 kcal	P 22.2 g	F 14.6 g	C 99.5 g	Nacl 2.6 g	E 750 kcal	P 29.2 g	F 24.3 g	C 106.9 g	Nacl 2.4 g
	A 628 kcal	B 17 g	8 g	127 g	5 g	724 kcal	31 g	20 g	108 g	3 g	737																								

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 Nacl：食塩相当量
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。



日曜日	6月9日 (月)					6月10日 (火)					6月11日 (水)					6月12日 (木)					6月13日 (金)					6月14日 (土)					6月15日 (日)				
朝食	和食					和食					和食					和食					和食					選択					和食				
	白米小(180g) 鶏肉団子の甘酢あん ミックスサラダ					白米小(180g) プレーンオムレツ ペンネナポリタン					白米小(180g) 鯖の塩焼き わかめのツナ炒め					白米小(180g) きのこのスクランブルエッグ 海藻とオニオンのマリネサラダ					白米小(180g) 厚揚げと野菜の生姜煮 S小鉢)小松菜とコーンのじゃこ和え					白米小(180g) ハンバーグ いんげんときのこのお浸し					白米小(180g) 鯖の塩焼き ピーマンのおかか和え				
	じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)					大根とわかめの味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					キャベツと大根の味噌汁(減塩)					キャベツと大根の味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)				
	洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食				
	パン					パン					パン					パン					パン					パン					パン				
	共通					共通					共通					共通					共通					共通					共通				
	コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					グレープジュース					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳				
E 539 kcal	P 13.4 g	F 11.3 g	C 97.2 g	Nacl 2.4 g	E 486 kcal	P 12.3 g	F 5.6 g	C 99.2 g	Nacl 2.4 g	E 585 kcal	P 17.8 g	F 18.4 g	C 86.7 g	Nacl 1.9 g	E 573 kcal	P 11.7 g	F 12.8 g	C 104.5 g	Nacl 2.3 g	E 494 kcal	P 15.7 g	F 9.4 g	C 88.3 g	Nacl 2.6 g	E 485 kcal	P 17.8 g	F 11.1 g	C 79.1 g	Nacl 2.5 g	E 549 kcal	P 17.3 g	F 14.9 g	C 85.9 g	Nacl 1.9 g	
昼食	A					A					A					A					A					A					A				
	わかめとんこつラーメン					プルコギポーク丼					豚ねぎうどん					アマトリチャーナ					豚キムチ炒め					豚肉と根菜の甘辛きんぴら					牛肉のオイスターソース炒め				
	B					B					B					B					B					B					B				
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
	メンチカツ 蒟蒻ぶどうゼリー					白菜とツナのポン酢和え 青りんごゼリー キャベツとわかめの味噌汁(減塩)					さつま芋天 蒟蒻オレンジゼリー					コーンポテト 蒟蒻ピーチゼリー コーンと玉葱のスープ					わかめサラダ グレープフルーツゼリー わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					白菜と人参のピリ辛和え フルーチェ ピーチ キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					茄子の生姜醤油 プリン 大根とわかめの味噌汁(減塩)				
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	683	25	20	97	8	612	22	10	205	3	560	17	11	95	4	629	17	11	95	4	679	20	18	114	3	701	12	13	47	3	809	12	30	34	4
B						840	32	32	109	3											728	27	22	114	3										
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
夕食	A					A					A					A					A					A					A				
	鶏肉と玉子の甘辛煮					キーマカレー					「大阪王将 ぷるもち水餃子使用」揚げ餃子の南蛮ソース					鶏もも肉のみぞれ煮					鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース					チキンカツデミトマトソース					ポークカレー				
	B					B					B					B					B					B					B				
	ポークソテー オニオンソース										ちくぜん煮					回鍋肉					鯖の生姜煮														
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
根菜のグリル					茄子のみぞれ和え					ミックスサラダ					小松菜の香味浸し					S小鉢)青菜と白菜のぼん酢がけ					S小鉢)ピリ辛こんにゃく					栗かぼちゃの含め煮					
白米中(230g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					コンソメジュリアン					白米中(230g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					白米中(230g) じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)					白米中(230g) マカロニと野菜のスープ					白米中(230g) 春雨スープ					コンソメジュリアン					
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	729	27.6	19.1	111.4	4.5	653	14.6	20.9	105.6	4.2	837	14.7	32.8	124.4	4.0	722	29.4	17.9	111.6	4.9	806	35	28	31	91	631	14.9	14.5	113.9	2.3	863	19.5	17.9	163.0	5.2
B	802	28	23	122	4						636	20	12	118	4	687	23	17	116	6	717	23	29	11	91										
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	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 Nacl：食塩相当量

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。

[illegible]

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 Nacl：食塩相当量
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。

日曜日	6月30日 (月)					7月1日 (火)					7月2日 (水)					7月3日 (木)					7月4日 (金)					7月5日 (土)					7月6日 (日)				
 朝食	和食					和食					和食					和食					和食					選択					和食				
	白米小(180g) 照焼き肉団子 ほうれん草とマカロニのクリーム煮					白米小(180g) 高野豆腐の卵とし S小鉢)小松菜とコーンのじゃこ和え					白米小(180g) ベーコン 朝食)ポテトサラダ					白米小(180g) プレーンオムレツ S小鉢)白菜とチャーシューの炒め					白米小(180g) 肉野菜炒め 小松菜のナムル					白米小(180g) ハンバーグ 大根のピリ辛和え					白米小(180g) 鯖の塩焼き ほうれん草のおかか和え				
	キャベツとわかめの味噌汁(減塩) 洋食					じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩) 洋食					わかめと玉葱の味噌汁(減塩) 洋食					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩) 洋食					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩) 洋食					キャベツとわかめの味噌汁(減塩) 洋食					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩) 洋食				
	パン					パン					パン					パン					パン					パン					パン				
	共通					共通					共通					共通					共通					共通					共通				
	コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					グレープジュース					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳				
	E 582 kcal	P 15.6 g	F 11.6 g	C 105.0 g	Nacl 3.0 g	E 488 kcal	P 15.6 g	F 7.9 g	C 90.1 g	Nacl 2.8 g	E 495 kcal	P 11.6 g	F 15.2 g	C 89.5 g	Nacl 2.3 g	E 483 kcal	P 9.7 g	F 6.4 g	C 98.7 g	Nacl 2.2 g	E 488 kcal	P 13.8 g	F 9.2 g	C 90.2 g	Nacl 1.8 g	E 511 kcal	P 17.7 g	F 12.5 g	C 82.3 g	Nacl 2.7 g	E 550 kcal	P 17.4 g	F 15.0 g	C 85.9 g	Nacl 1.9 g
 昼食	A とんこつラーメン(東日本・西日本高専用)					A プルコギポーク丼					A 大判きつねうどん					A 麻婆豆腐飯					A 鶏の竜田揚げ丼					A アジフライ					A ビックメンチカツ				
	B					B					B					B 豚肉と野菜のオイスターソース炒め					B 豚肉の南蛮焼き					B					B				
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
	デリ)白身魚のフライ 蒟蒻ぶどうゼリー					さつま芋のはちみつバター風味 青りんごゼリー					春巻 蒟蒻オレンジゼリー					キャベツのゆず和え 蒟蒻ピーチゼリー					こんにゃくと野菜の煮物 グレープフルーツゼリー					胡瓜とカリフラワーの梅和え フルーチェ ピーチ					ブロッコリーのナムル プリン				
	キャベツとわかめの味噌汁(減塩)															春雨スープ					マカロニと野菜のスープ					わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					大根とわかめの味噌汁(減塩)				
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	837	114	76	211	25	728	22	18	215	2	558	15	11	95	4	731	15	11	95	4	782	33	22	209	5	735	25	19	118	3	971	21	39	139	3
B						930	23	37	131	3						644	18	12	120	3	741	22	19	123	5										
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
 夕食	A					A					A					A					A					A					A				
	ハヤシライス					鶏肉の生姜焼き					豚肉のピリ辛甘味噌炒め					イタリアンハンバーグステーキ					肉じゃが					チキンカレー					グリルチキン サルサソース				
	B					B チキンの衣揚げ デミマヨソース					B 白身魚の△ニエル 温野菜添え					B 鶏天					B 揚げ餃子と焼売					B					B				
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
	大根のそぼろあん					スイートエンドウのおかか和え					ピリ辛こんにゃく					じゃが芋のニンニクおかか和え					おくらとワカメの酢の物					キャベツサラダ					キャベツと筍の炒め煮				
	白米中(230g) コンソメジュリアン					白米中(230g) 巻麩とワカメのすまし汁					白米中(230g) 野菜スープ					白米中(230g) キャベツとわかめの味噌汁(減塩)					白米中(230g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					白米中(230g) コンソメジュリアン					白米中(230g) コーンと玉葱のスープ				
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	881	22.2	23.8	149.2	6.3	708	29.4	19.8	105.4	3.4	703	19.1	23.0	109.2	4.8	746	27.2	14.5	130.8	4.0	649	18	16	40	7	718	17.4	13.1	137.6						

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 Nacl：食塩相当量
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。