



Weekly Menu



日曜日	6月1日 (月)					6月2日 (火)					6月3日 (水)					6月4日 (木)					6月5日 (金)					6月6日 (土)					6月7日 (日)														
朝食	和食 照り焼き肉団子					和食 ハムの野菜炒め					和食 ほうれん草のスクランブルエッグ					和食 ハンバーグ					和食 ミートオムレツ					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン 肉入りコロッケ ツナとブロッコリーのサラダ					和食 鯖の塩焼き														
	もやしとほうれん草のナムル					かぼちゃとブロッコリーのサラダ					うの花					切干大根のコールスローサラダ					ほうれん草と人参のソテー					冷奴																			
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁																			
	洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン																			
	共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 グレープジュース					共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 コーヒー牛乳または牛乳														
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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	
670	18.9	15.6	115.7	2.2	572	9.5	3.5	129.8	1.9	527	15.9	12.7	88.3	2.3	562	19.3	16.9	89.8	2.9	600	14.6	7.7	122.7	2.4	599	16.2	17.9	93.9	2.3	655	19.0	15.3	111.3	20.0	655	19.0	15.3	111.3	20.0						
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	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	
昼食	A 豚きんぴら丼					A チャーハンWITH肉そぼろ					A とんこつラーメン					A 鶏肉きんぴら丼					A 梅とろろ昆布うどん					A 鶏肉の漬け焼き					A ホーク焼肉&デミクフスコロッケ														
	B 一口餃子の磯辺揚げ					B 和風明太子パスタ					B グリルチキン					B チキンのツナマヨ焼き					B きつねうどん					B 和風スバゲティ					B フルーチェピーチ														
	AB共通 小松菜としらすのお浸し					AB共通 緑野菜のサラダ					AB共通 レンコンの肉味噌炒め					AB共通 小松菜のお浸し					AB共通 いんげんと茄子の炒め煮					AB共通 和風スバゲティ					AB共通 海藻とキャベツの中華和え														
	青りんごゼリー					蒟蒻ぶどうゼリー					蒟蒻ピーチゼリー					グレープフルーツゼリー					蒟蒻オレンジゼリー					わかめと玉ねぎの味噌汁																			
	すまし汁					わかめスープ					キャベツとわかめの味噌汁 (B定)					すまし汁					ゆかりご飯					わかめと玉ねぎの味噌汁																			
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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	451	20	15	181	3	699	19	17	120	6	559	24	11	89	8	695	25	13	212	4	522	12	6	102	8	935	21	37	33	6	859	19	21	153	3										
B	625	16	13	115	5	596	29	19	150	5	1,105	46	33	160	4	852	30	36	106	3	584	14	10	106	7																				
	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	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
夕食	A 鶏肉と野菜のうま煮					A 【アメリカ】バッファローチキン					A ハンバーグ&焼きコロッケ					A カレーライス					A 豚しゃぶの和風サラダボール					A 豚甘辛炒め					A チキンソテー黒胡椒ソース														
	小鉢					小鉢					小鉢					小鉢					小鉢					小鉢																			
	キャベツとオクラの塩昆布和え					ペンネナポリタン					春雨の中華和え					大根ミックスサラダ					ウィンナーとポテトのガーリック醤油					小松菜のコーンの煮浸し					焼うどん														
	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					野菜スープ					大根とわかめの味噌汁					オニオンスープ					キャベツと玉ねぎの味噌汁					わかめと玉ねぎの味噌汁					キャベツと大根の味噌汁														
	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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C
A	968	31.0	33.0	29.0	5.0	1,108	42.5	40.7	146.7	6.7	981	20.0	23.0	180.0	5.0	815	16.6	24.0	139.3	4.7	761	25	13	139	4	342	12.0	13.0	47.0	3.0	741	32.2	23.0	104.5	2.1										
	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	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。

日曜日	6月8日 (月)					6月9日 (火)					6月10日 (水)					6月11日 (木)					6月12日 (金)					6月13日 (土)					6月14日 (日)									
朝食	和食 きのこのスクランブルエッグ ポテトとインゲンのサラダ みそ汁					和食 高野豆腐の柳川風 小松菜としらすのお浸し みそ汁					和食 鶏肉団子の甘酢あん さつま芋サラダ みそ汁					和食 照り焼きハンバーグ 竹輪のみそだれ みそ汁					和食 プレーンオムレツ 青梗菜と油揚げの炒め みそ汁					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン ベーコンとウィンナー ツナとコーンのスパゲティサラダ スープ					和食 鯖の塩焼き 納豆 みそ汁									
	洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン														
	共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 グレープジュース					共通 コーヒー牛乳または牛乳					共通 コーヒー牛乳または牛乳														
	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	E	P	F	C	Nacl
	557	15.2	12.8	89.5	1.8	610	17.2	11.1	113.2	2.2	600	17.5	14.4	121.1	2.5	538	15.4	8.1	101.1	2.4	655	17.7	12.0	118.1	2.4	698	15.6	12.5	118.2	2.5	655	6.8	14.9	111.3	1.8					
	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					
昼食	A 【メキシコ】メキシカンタコス					A 厚揚げと挽肉の中華炒め丼					A けんちんうどん					A 豚塩カルビ丼					A もやしあんかけラーメン					A とんかつ おろしポン酢					A 唐揚げ									
	B 鶏肉のレモン焼き					B 梅しそ竜田&焼きコロケ					B アジフライ&イワシ青のりフライ					B チキンソテー和風きのこソース					B さつま揚げと人参のきんぴら					B ひじきと切干大根のきんぴら														
	AB共通 茄子の葱ソース 青りんごゼリー すまし汁					AB共通 白菜のお浸し 蒟蒻ぶどうゼリー わかめスープ					AB共通 竹輪の磯辺揚げ 蒟蒻ピーチゼリー ゆかりご飯					AB共通 人参ナムル グレープフルーツゼリー すまし汁					AB共通 竹輪とわかめの和風和え 蒟蒻オレンジゼリー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 (B定)					AB共通 フルーチェピーチ 大根とわかめの味噌汁														
	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	E	P	F	C	Nacl
	713	20	23	55	4	838	27	16	151	4	572	16	13	97	4	846	23	20	149	4	1,026	30	24	180	9	703	17	18	120	3	742	30	24	105	2					
	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 ポテト麻婆					A カレーライス					A 豚挽き肉と春雨のオイスター炒め					A 豚のあらびきペッパー焼き					A 焼売のピリ辛野菜あんかけ					A 筑前煮					A ポークチャップ									
	小鉢 海藻とキャベツの中華和え					小鉢 キャベツサラダ					小鉢 白菜とツナのぼん酢和え					小鉢 フライドポテト					小鉢 カレー焼うどん					小鉢 ほうれん草と白滝のお浸し					小鉢 青じそスパゲティ									
	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					野菜スープ					大根とわかめの味噌汁					オニオンスープ					キャベツと玉ねぎの味噌汁					わかめと玉ねぎの味噌汁					キャベツと大根の味噌汁									
	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	E	P	F	C	Nacl
	897	22.2	13.2	178.2	5.0	622	14.1	15.6	111.7	4.0	735	16.0	21.0	124.0	5.0	519	23.6	33.1	112.4	3.1	678	16	17	118	4	379	15.0	15.0	75.0	4.0	909	30.2	18.1	160.0	3.8					
	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。

日曜日	6月15日 (月)					6月16日 (火)					6月17日 (水)					6月18日 (木)					6月19日 (金)					6月20日 (土)					6月21日 (日)														
朝食	和食 ウィンナー					和食 豚野菜炒め					和食 和風スクランブル					和食 ハンバーグ					和食 ハム野菜炒め					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン かぼちゃコロッケ 大根とベーコンの洋風きんぴら					和食 鯖の塩焼き														
	大根と人参の炒め煮					うの花					キャベツのツナマヨサラダ					ひじきと大根の煮物					わかめと玉葱の中華和え					大根とベーコンの洋風きんぴら					人参とチリメンジャコのきんぴら														
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					スープ					みそ汁														
	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	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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
	645	16.1	13.0	112.7	2.4	631	16.1	14.4	118.3	2.7	557	17.0	14.8	90.0	2.1	511	10.7	12.5	82.3	2.7	552	14.8	9.0	101.0	2.0	759	14.6	21.0	125.1	2.7	821	28.9	32.9	104.0	2.3										
	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	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
昼食	A					A					A					A					A					A																			
	豚丼					オムライスデミグラスソース					豚汁うどん					親子丼					【夏至】焼肉うどん					チーズハンバーグトマトソース					ささみマヨカツ														
	B					B					B					B					B					B					B														
	鶏肉のソテー					白身魚のフリットトマトソース					レバニラ炒め					焼き鯖の香味だれ					ビックメンチカツ																								
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通														
	焼き野菜の味噌マヨソース					パプリカと大根のピクルス					野菜コロッケ					小松菜のお浸し					きんぴらごぼう					いんげんの和風マヨ					枝豆の白和え														
青りんごゼリー					蒟蒻ぶどうゼリー					蒟蒻ピーチゼリー					グレープフルーツゼリー					蒟蒻オレンジゼリー					フルーチェピーチ					プリン															
すまし汁					キャベツと玉ねぎのスープ					味噌汁(B定)					じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					すまし汁(B定)					大根とわかめの味噌汁					わかめと玉ねぎの味噌汁															
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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	627	21	11	113	3	778	17	19	140	5	400	14	11	61	5	772	18	16	119	4	664	24	18	99	7	306	6	17	101	3	905	22	35	131	4										
B	933	36	26	134	3	874	26	25	138	2	526	25	25	143	5	548	17	15	84	2	895	19	28	35	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	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
夕食	A					A					A					A					A					A																			
	チキンのデミトマ煮					ハヤシライス					野菜うま煮とポーク焼売					【勝ち飯】鶏むね肉のパン粉焼きセット					揚げ鶏のネギだれ					スパイシーポークジンジャー					豚の味噌バター炒めちゃんちゃん焼き風														
	小鉢					小鉢					小鉢					小鉢					小鉢					小鉢					小鉢														
	パンネアラビアータ					カラフルサラダ					ポテトの醤油バター風味										明太子スパゲティ					切り干し大根の柚子胡椒風味					大根のそぼろあん														
野菜スープ					トマトスープ					大根とわかめの味噌汁					じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					キャベツと玉ねぎの味噌汁					キャベツと大根の味噌汁					じゃが芋と玉ねぎの味噌汁															
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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	439	17.5	18.1	133.0	4.0	870	21.0	24.0	147.0	91.0	605	13.0	9.0	124.0	5.0	815	31.0	27.0	30.0	6.0	752	28	21	117	3	641	24.0	18.0	100.0	3.0	1,006	29.0	23.0	176.0	4.0										
	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	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。



Weekly Menu



日曜日	6月22日 (月)					6月23日 (火)					6月24日 (水)					6月25日 (木)					6月26日 (金)					6月27日 (土)					6月28日 (日)																																							
朝食	和食 ウィンナーと野菜のソテー					和食 そばろ肉じゃが					和食 プレーンオムレツ					和食 一口つくねの照り焼き					和食 豚野菜炒め					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン メンチカツ 肉団子のクリーム煮					和食 鯖の塩焼き																																							
	ブロッコリーの青煮					もやしときくらげの香味和え					ツナキャベツ					五目豆					小松菜とひじきのお浸し					肉団子のクリーム煮					納豆																																							
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					スープ					みそ汁																																							
	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	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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl																										
657	12.5	11.0	131.8	2.1	625	19.4	10.2	116.3	3.2	643	15.7	13.1	116.4	2.5	657	20.0	16.6	106.5	2.4	629	15.2	13.4	116.4	2.8	763	14.6	21.0	125.1	2.7	667	19.2	16.1	105.5	1.8	657	12.5	11.0	131.8	2.1	625	19.4	10.2	116.3	3.2	643	15.7	13.1	116.4	2.5	657	20.0	16.6	106.5	2.4	629	15.2	13.4	116.4	2.8	763	14.6	21.0	125.1	2.7	667	19.2	16.1	105.5	1.8	
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	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g																					
昼食	A ミートソーススパゲティ					A ケチャップオムライス					A チャーハンWITH豚の生姜焼き					A たれカツ丼					A ジャージャー麺					A 鶏の生姜焼き丼					A メンチカツ粒マスタードソース																																							
	B ホキの竜田揚げ 香味ソース					B インド風タンドリーチキン					B 豆腐ハンバーグと焼きコロッケ					B 鶏肉と大根のうま煮					B むね肉の海苔風味あんかけ					B 鶏の生姜焼き丼					B メンチカツ粒マスタードソース																																							
	AB共通 ゆかりポテト					AB共通 オクラとコーンのわさび醤油マリネ					AB共通 白菜と挽肉の炒め煮					AB共通 白菜のお浸し					AB共通 茄子の生姜醤油					AB共通 人参ナムル					AB共通 青梗菜の煮浸し																																							
	青りんごゼリー					蒟蒻ぶどうゼリー					蒟蒻ピーチゼリー					グレープフルーツゼリー					蒟蒻オレンジゼリー					フルーチェピーチ					プリン																																							
	キャベツと玉ねぎのスープ					野菜スープ					すまし汁					じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					すまし汁					大根とわかめの味噌汁					わかめと玉ねぎの味噌汁																																							
	栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価																																							
A	680	22	18	202	4	883	18	19	167	5	701	16	16	118	4	855	20	18	156	5	725	22	21	108	5	695	25	13	212	4	873	19	34	127	4	680	22	18	202	4	883	18	19	167	5	701	16	16	118	4	855	20	18	156	5	725	22	21	108	5	695	25	13	212	4	873	19	34	127	4
B	301	20	9	119	5	999	36	26	162	5	711	17	13	126	4	851	24	25	124	5	917	28	26	144	4											301	20	9	119	5	999	36	26	162	5	711	17	13	126	4	851	24	25	124	5	917	28	26	144	4										
	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	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g																				
夕食	A 【カナダ】サーモンのムニエル オニオンソース					A 豚と卵の塩麩炒め					A カレーライス					A 牛肉の五目炊き合わせ					A 鶏肉の味噌焼き					A 豚と野菜のしゃぶしゃぶ風					A 肉団子のデミトマ煮																																							
	小鉢					小鉢					小鉢					小鉢					小鉢					小鉢					小鉢																																							
	ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ					青梗菜の煮浸し					ミックスサラダ					ポテトの磯辺揚げ					厚揚げと人参の中華炒め煮					白身フライ					ブロッコリーのナムル																																							
	トマトスープ					わかめと玉ねぎの味噌汁					キャベツと玉ねぎのスープ					大根とわかめの味噌汁					キャベツと玉ねぎの味噌汁					じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					野菜スープ																																							
	栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価																																							
	A	665	19.4	16.1	115.7	2.5	792	19.0	36.0	90.0	2.9	611	15.0	17.0	103.0	7.0	755	16.8	14.0	145.2	3.4	635	38	24	120	5	569	18.0	13.0	99.0	4.0	413	18.0	19.0	134.0	4.0	665	19.4	16.1	115.7	2.5	792	19.0	36.0	90.0	2.9	611	15.0	17.0	103.0	7.0	755	16.8	14.0	145.2	3.4	635	38	24	120	5	569	18.0	13.0	99.0	4.0	413	18.0	19.0	134.0
	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	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。

日曜日	6月29日 (月)					6月30日 (火)					7月1日 (水)					7月2日 (木)					7月3日 (金)					7月4日 (土)					7月5日 (日)																			
朝食	和食 照り焼きハンバーグ					和食 和風スクランブル					和食 肉団子のチリソース					和食 ミートオムレツ					和食 ハムの野菜炒め					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン ベーコン&ウィンナー					和食 鯖の塩焼き																			
	白菜とチャーシューの炒め					ツナとブロッコリーのマカロニサラダ					オクラのわさび醤油					ほうれん草と白滝のお浸し					小松菜とコーンの煮浸し					肉団子のクリーム煮					ニラ玉炒め																			
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					スープ					みそ汁																			
	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	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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl					
	590	17.2	10.6	102.2	2.9	672	17.6	16.5	115.4	1.7	669	16.6	13.5	123.1	2.5	600	14.5	7.2	122.7	2.2	551	14.8	9.0	103.0	2.0	697	15.5	14.3	121.3	2.5	672	18.3	15.9	92.3	2.1	672	18.3	15.9	92.3	2.1										
	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	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g					
昼食	A とんこつ醤油ラーメン					A 麻婆茄子丼					A 牛肉のオイスターソース炒め丼					A 夏野菜の四川風炒め					A ちくわ天うどん					A チキンの香味焼き					A ポークソテージンジャーソース																			
	B 豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ					B チキンピカタ トマトソース					B メンチカツ&コーンフライ					B ハンバーグ 玉長葱ソース					B 卵と野菜のピーマン炒め					B 春雨の中華和え					B 切干大根の炒め煮																			
	AB共通 豚としめじの炒め煮					AB共通 ピーマンのマリネ					AB共通 人参とニラのナムル					AB共通 焼売					AB共通 さつまいものきんぴらバター風味					AB共通 春雨の中華和え					AB共通 切干大根の炒め煮																			
	青りんごゼリー					蒟蒻ぶどうゼリー					蒟蒻ピーチゼリー					グレープフルーツゼリー					蒟蒻オレンジゼリー					フルーチェピーチ					プリン																			
	キャベツとわかめの味噌汁(B定)					キャベツと玉ねぎの味噌汁					すまし汁					じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					すまし汁(B定)					大根とわかめの味噌汁					わかめと玉ねぎの味噌汁																			
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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	575	22	11	91	8	442	10	21	42	6	106	12	18	51	3	852	28	35	109	4	646	18	16	103	4	723	27	21	118	4	737	26	20	113	5	737	26	20	113	5										
B	783	17	23	131	3	709	30	29	109	5	800	18	24	122	3	745	16	15	47	3	722	17	15	132	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	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g					
夕食	A チキンストロガノフ					A 揚げ餃子のぼん酢ソース					A 鶏の照り焼き					A キーマカレー					A 鶏もものレモンペッパーグリル					A 肉じゃが					A 豚とチンゲン菜の塩レモン炒め																			
	小鉢 野菜コロケ					小鉢 わかめのツナ炒め					小鉢 焼うどん					小鉢 わかめサラダ					小鉢 カリフラワーのコンソメ煮					小鉢 もやしの赤じそ和え					小鉢 いんげんの和風マスタード和え																			
	野菜スープ					じゃが芋と玉ねぎの味噌汁					大根とわかめの味噌汁					キャベツと玉葱のスープ					キャベツと玉ねぎの味噌汁					キャベツと大根の味噌汁					キャベツともやしの味噌汁																			
	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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C
A	935	28.8	19.3	153.3	4.7	934	14.0	43.0	95.0	3.9	823	28.0	26.0	110.0	3.8	722	16.0	19.0	105.0	8.2	651	28	22	89	3	743	17.0	17.0	134.0	5.0	582	15.6	11.6	105.0	3.0	582	15.6	11.6	105.0	3.0										
	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	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。