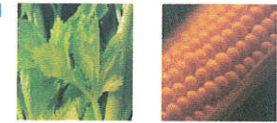




# WEEKLY MENU



日	6月10日				6月11日				6月12日				6月13日				6月14日				6月15日				6月16日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	和食 高野豆腐の卵とじ もやしの胡麻風味和え ライス、味噌汁				和食 さけの塩焼き ひじきの煮付け ライス、味噌汁				和食 肉団子の甘酢あん はすのきんぴら ライス、味噌汁				和食 豚肉とシメジの炒め煮 アジア風ホクホクポテト ライス、味噌汁				和食 肉野菜炒め 納豆 ライス、味噌汁				和食 魚の西京焼き 小松菜のゴマ和え ライス、味噌汁				和食 ゆで卵 ブロッコリーの辛子マヨネーズ ライス、味噌汁			
	洋食 ウインナーとマカロニコーンソテー 朝食サラダ パン、スープ				洋食 オニオンスクランブル 朝食サラダ パン、スープ				洋食 チリコンカーン 朝食サラダ パン、スープ				洋食 コーンスクランブル 朝食サラダ パン、スープ				洋食 キャベツメンチカツ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ブレンオムレツ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 野菜コロッケ 朝食サラダ パン、スープ			
	和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶			
	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)
和食	830	22.0	17.9	2.9	797	23.5	13.8	2.8	970	23.1	22.4	4.0	862	21.2	16.9	2.8	867	26.7	18.6	2.3	886	26.1	16.0	3.8	879	26.0	23.2	2.2
洋食	916	30.7	34.6	4.3	819	22.7	34.1	4.1	796	21.0	31.6	3.0	819	22.8	33.4	4.1	875	27.3	35.3	3.9	740	22.5	25.1	3.9	778	19.0	37.4	2.5
昼食	【弁当】 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 春巻 ゴボウサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 ピーマン肉詰めフライとコロッケ 筍の中華炒め マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 鯖の香味揚げ 春雨ともやしの炒め物 さつま芋のレモン煮 ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 やわらか照り煮チキン ほうれん草と白滝の辛子醤油 豆サラダイタリアノ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 茄子のはさみ揚げとハンバーグ 切干大根のゆず胡椒風味 パンブキンサラダ ライス、漬物、味噌汁				【麺】 皿うどん 焼き餃子 ライス小 漬物				【丼】 鶏肉きんぴら丼 キムチ冷奴 汁物 漬物			
	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)
	925	23.5	30.2	3.9	884	19.0	20.7	4.0	1087	30.7	37.6	4.3	812	28.2	17.2	4.1	1042	30.2	32.6	4.5	952	28.0	16.9	5.1	846	25.3	16.8	4.3
	A 鶏のジューシーからあげ				A 豚肉の生姜焼き				A 鶏肉のオープン焼き				A とんてき				A ビーフカレー				A レバニラ炒め				A 和風ごまハンバーグ			
B 鯖のごま照り焼き				B 白身魚フライ				B 豚肉と豆腐のトマト旨煮				B さばの一口立田揚げ				B ハヤシライス				B チキンカツ				B 豚肉と野菜の塩炒め				
A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 豚肉と野菜のビーフン グレープフルーツ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> もずく酢 ミックスベリームース ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 大根のきんぴら 蒟蒻オレンジゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 里芋の彩りあんかけ りんご ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> カリフラワーのピクルスゆず風味 ヨーグルトブルーベリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 大根ときゅうりのキムチ和え 蒟蒻ピーチゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 春雨の中華和え物 バナナ風味デザート ライス、汁物				
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	1185	47.4	40.0	4.9	837	23.3	21.6	3.8	723	13.2	8.4	3.5	953	32.9	25.5	5.4	1348	24.3	22.5	3.7	787	26.3	9.9	3.8	957	24.0	27.7	4.3
B定食	1050	34.8	36.2	4.6	842	22.0	21.5	4.2	956	32.1	23.1	5.8	829	31.4	20.4	4.5	1353	26.1	20.6	4.9	1047	32.4	34.1	2.3	862	23.3	17.8	3.6

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。