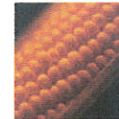




# WEEKLY MENU



日	6月17日				6月18日				6月19日				6月20日				6月21日				6月22日				6月23日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	<b>和食</b> 照焼き肉団子 かぼちゃとベーコンの和風煮 ライス、味噌汁				<b>和食</b> 魚の塩焼き 蓮根と竹輪のきんぴら ライス、味噌汁				<b>和食</b> 絹さやと玉子のソテー 茄子の味噌炒め ライス、味噌汁				<b>和食</b> ハム野菜炒め オクラのごま和え ライス、味噌汁				<b>和食</b> だし巻き卵 油揚げと大根の煮付け ライス、味噌汁				<b>和食</b> ゆで卵 人参とキャベツの胡麻和え ライス、味噌汁				<b>和食</b> レンコンと厚揚げの炒め煮 五目きんぴら ライス、味噌汁			
	<b>洋食</b> オムレツ 朝食サラダ パン、スープ				<b>洋食</b> ツナじゃが 朝食サラダ パン、スープ				<b>洋食</b> カレーコロッケ 朝食サラダ パン、スープ				<b>洋食</b> ベーコン 朝食サラダ パン、スープ				<b>洋食</b> いわしフライ 朝食サラダ パン、スープ				<b>洋食</b> きのこ挽肉のソテーバター風味 朝食サラダ パン、スープ				<b>洋食</b> 野菜とベーコンのスクランブルエッグ 朝食サラダ パン、スープ			
	<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				<b>和食・洋食共通メニュー</b> 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				<b>和食・洋食共通メニュー</b> 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	943	23.7	19.6	3.4	955	26.0	25.7	3.0	964	21.6	29.2	2.8	804	18.7	14.5	2.8	847	23.7	18.1	2.8	847	23.7	18.0	2.7	899	23.5	20.0	3.3
洋食	754	23.3	26.8	3.9	779	24.5	27.1	4.2	904	20.4	38.5	3.2	833	23.7	35.1	4.4	855	27.8	33.9	4.5	792	24.8	31.5	4.0	764	19.9	40.5	3.0
昼食	<b>【弁当】</b> 牛肉のしぐれ煮と白身フライ わかめと大根のレモン和え スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				<b>【弁当】</b> チキンの香草パン粉焼き キャベツとコーンの炒め ゴボウサラダ ライス、漬物、味噌汁				<b>【弁当】</b> 根菜ハンバーグとかぼちゃ焼肉フライ ひじき煮 マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				<b>【弁当】</b> グリルチキン カレー風味 小松菜とコーンのじゃこ和え ポテトサラダ ライス、漬物、味噌汁				<b>【弁当】</b> とんかつ きんぴらごぼう 春雨中華サラダ ライス、漬物、味噌汁				<b>【麺】</b> けんちんうどん 竹輪天ぷら ライス小 漬物				<b>【丼】</b> 中華丼 もやしとわかめ中華サラダ 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)
	937	27.5	28.2	4.8	985	32.9	33.6	4.1	864	21.7	19.2	4.0	867	33.4	24.2	3.5	948	23.2	23.4	4.1	904	23.0	18.2	4.8	733	17.8	12.2	4.8
	<b>A</b> 鶏肉の南蛮漬け				<b>A</b> 照焼きハンバーグ				<b>A</b> セサミチキンソテー				<b>A</b> ロールキャベツのハヤシソース				<b>A</b> チキンカレー(甘口)				<b>A</b> 魚の香草焼き				<b>A</b> ピクメンチカツ			
<b>B</b> 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風				<b>B</b> かに玉				<b>B</b> 豚肉のトマト煮込み				<b>B</b> いわしと竹輪の蒲焼仕立て				<b>B</b> ベンガル・野菜カレー(辛口)				<b>B</b> 鶏肉の香り揚げ海苔風味あんかけ				<b>B</b> 麻婆豆腐				
<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> カレー味ビーフン ミックスオレンジムース ライス、汁物				<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> おくらと白滝のお浸し 青りんごゼリー ライス、汁物				<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> ほうれん草のソテー バナナ ライス、汁物				<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> じゃが芋のニンニクおかか和え 黒糖ゼリー ライス、汁物				<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> パプリカと大根のピクルス フルーツヨーグルト ライス、汁物				<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> 竹の子の土佐煮 グレープフルーツ ライス、汁物				<b>A・B共通メニュー</b> <サラダバー> <デリバー> 菜の花の辛子和え カスタードプリン風デザート 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	971	32.2	26.1	4.4	882	21.7	23.0	4.3	775	13.1	21.5	2.6	910	23.9	12.0	3.7	1417	31.6	24.4	4.6	684	30.8	5.7	2.9	1062	25.4	38.6	3.6
B定食	889	31.1	21.5	4.6	857	17.9	19.6	3.8	862	25.6	20.0	3.4	889	24.8	13.9	4.6	1269	18.8	28.3	3.3	971	32.8	29.8	4.1	897	31.1	21.8	6.1

※ 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。