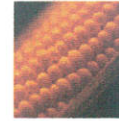




WEEKLY MENU



日	6月3日				6月4日				6月5日				6月6日				6月7日				6月8日				6月9日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	和食				和食				和食				和食				和食				和食				和食			
	あじの南蛮漬け 小松菜の辛子和え ライス、味噌汁				きんぴら牛焼肉 納豆(カップ) ライス、味噌汁				和風スクランブル 小鉢)ひじきの胡麻サラダ ライス、味噌汁				だし巻き卵 レンコンの鶏そぼろあん ライス、味噌汁				肉団子の旨煮 ブロッコリーのゴマ和え ライス、味噌汁				豚挽肉とインゲンの味噌炒め なめ茸オクラ ライス、味噌汁				厚揚げと野菜の生姜煮 白滝ときのこのピリ辛炒め ライス、味噌汁			
	洋食				洋食				洋食				洋食				洋食				洋食				洋食			
	白身魚フライ 朝食サラダ パン、スープ				ゆで卵 朝食サラダ パン、スープ				ウインナーと野菜のソテー 朝食サラダ パン、スープ				ベーコン 朝食サラダ パン、スープ				パンバンジー(棒々鶏) 朝食サラダ パン、スープ				かぼちゃのコロッケ 朝食サラダ パン、スープ				トマトスクランブル 朝食サラダ パン、スープ			
和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				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				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				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)	食塩相当量(g)
和食	834	23.8	16.0	2.7	972	27.2	26.8	2.5	898	21.8	24.6	3.1	859	22.4	14.8	4.0	957	26.7	23.4	4.7	820	19.8	13.7	3.4	859	24.2	19.3	3.1
洋食	826	27.4	30.3	4.5	785	26.9	30.0	4.0	863	21.5	40.8	3.2	811	23.7	35.2	3.3	777	26.2	28.2	4.1	879	22.9	32.9	3.6	724	18.5	36.8	2.2
昼食	【弁当】				【弁当】				【弁当】				【弁当】				【弁当】				【麺】				【丼】			
	香味野菜と豚肉細切り炒め サツマイモサラダ ひじき煮 ライス、漬物、味噌汁				若鶏のジンジャーソース 栗かぼちゃの含め煮 豆たっぷりヘルシーサラダ ライス、漬物、味噌汁				白身魚のコーンマヨ焼き 竹輪のカレー揚げ スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				鶏肉の葱塩だれ 切干大根 ポテトサラダ ライス、漬物、味噌汁				揚げ餃子と焼売 小松菜とチャーシューの炒め 春雨中華サラダ ライス、漬物、味噌汁				きつねうどん 野菜かき揚げ ライス小 漬物				チキン南蛮丼 ほうれん草の胡麻和え 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)
	802	20.5	17.6	4.1	767	16.6	11.5	4.4	1007	30.1	31.0	3.8	811	26.8	17.2	4.3	844	19.9	19.0	3.6	901	17.1	19.4	3.4	812	27.7	31.2	2.8
夕食	A				A				A				A				A				A							
	若鶏の西京みそ焼き				豚肉と野菜の塩炒め				BBQチキン				とんかつ おろしぼん酢				ポークカレー				回鍋肉				鶏肉団子の野菜あんかけ			
	B				B				B				B				B				B							
	ロールキャベツのハヤシソース				白身魚の衣揚げ				卵とキャベツの塩麴炒め				麻婆茄子				キーマカレー				豆腐つくねと根菜の醤油あん ゆず風味				秋刀魚のフライ			
A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー								
<サラダバー> <デリバー> もやしの中華浸し ミックスオレングムース ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> マヨ風味焼きそば キウイ ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> 白菜のおひたし いちごゼリー ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> メンマともやしの中華和え バナナ ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> カリフラワーのコンソメ煮 ヨーグルトフルーツ ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> インゲンの胡麻和え チョコムース風味 ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> 小松菜とコーンのじゃこ和え プリン ライス、汁物				
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)	
A定食	873	34.4	23.2	3.4	937	26.4	18.2	4.6	1060	34.6	25.9	4.9	899	21.8	22.7	4.7	1371	27.6	21.2	4.7	923	25.3	22.7	4.8	855	20.0	20.4	3.8
B定食	884	26.2	15.7	4.3	915	28.6	16.0	4.1	920	17.0	28.3	6.2	859	18.2	21.9	6.2	1392	29.9	22.8	4.5	841	20.9	14.6	5.1	863	23.3	19.6	2.5

※ 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。