



# WEEKLY MENU



日	6月15日				6月16日				6月17日				6月18日				6月19日				6月20日				6月21日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
	カギ受け取り時 配布 6/14 夕食時 配布 パン 2個 ジュース				6/15 夕食時 配布 パン 2個 ジュース				6/16 夕食時 配布 パン 2個 ジュース				6/17 夕食時 配布 パン 2個 ジュース				6/18 夕食時 配布 パン 2個 ジュース				6/19 夕食時 配布 パン 2個 ジュース 該当者のみ				6/20 夕食時 配布 パン 2個 ジュース 該当者のみ			
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)
	1023	25.0	26.2	4.0	1023	25.0	26.2	4.0	1023	25.0	26.2	4.0	1023	25.0	26.2	4.0	1023	25.0	26.2	4.0	1023	25.0	26.2	4.0	1023	25.0	26.2	4.0
昼食	【弁当】 鯖の一口竜田揚げ シュウマイ ポテトサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 豚肉野菜巻きフライとハンバーグ ブロッコリーの塩昆布和え マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 照焼きチキンとミートロッケ 小松菜とコーンのじゃこ和え スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 鶏の唐揚げ ポテトと鮭のホクホク和え 春雨中華サラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 豚肉と蓮根の味噌炒め 切干大根のゆず胡椒風味 パンパンサラダ ライス、漬物、味噌汁				日替わり弁当 該当者のみ				日替わり弁当 該当者のみ			
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)
	1110	30.2	35.1	6.6	802	20.9	19.0	3.6	832	25.5	17.6	4.2	1019	34.8	32.3	3.8	894	21.5	20.6	4.9	850	23.0	25.0	4.1	850	23.0	25.0	4.1
夕食	A デミカツ丼				A 鱈の磯辺揚げ テリマヨソース				A 揚げ餃子の四川ソース				A 鯖の韓国風味噌焼き				A キーマカレー				日替わり弁当 該当者のみ				日替わり弁当 該当者のみ			
	メンマともやしの中華和え オレンジのゼリー ライス、汁物				こんにゃくと野菜の煮物 フルーチェ ライス、汁物				ニラ玉炒め フルーツ ライス、汁物				茹で豚の中華胡麻だれ 蒟蒻ピーチゼリー ライス、汁物				サーモンフライ ヨーグルトブルーベリー ライス、											
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	1120	32.7	35.5	4.0	907	30.0	21.0	4.1	1030	28.8	27.6	5.9	1113	36.4	40.5	5.5	1250	31.1	30.5	2.7	850	23.0	25.0	4.1	850	23.0	25.0	4.1

※ 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。新型コロナウイルス感染予防の為、ハイキングは中止しています。

Seiyo Food-Compass Group