

Weekly Menu

日	5月31日				6月1日				6月2日				6月3日				6月4日				6月5日				6月6日							
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)							
朝食	軟膏大葉入りつくね 小松菜の胡麻和え ライス、味噌汁 フライドエッグ 朝食サラダ				ソーセージ キャベツの塩昆布和え ライス、味噌汁 ほうれん草スクランブル 朝食サラダ				はすのきんぴら ブロッコリーのゴマ和え ライス、味噌汁 ハンペンフライ 朝食サラダ				ゆで卵 大根の梅和え ライス、味噌汁 豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め 朝食サラダ				オクラの梅おかか和え 大学芋 ライス、味噌汁 照焼き肉団子 朝食サラダ				人参とキャベツの胡麻和え さつま芋のレモン煮 ライス、味噌汁 目玉焼き 朝食サラダ				野菜とベーコンのスクランブルエッグ バナナ パン、スープ カレーフライドポテト 朝食サラダ							
	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)	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	875	24.5	20.7	4.1	920	24.4	21.2	3.2	889	19.7	13.7	3.4	879	23.6	17.3	2.6	914	19.4	14.7	2.4	889	19.1	15.2	2.2	981	29.0	37.6	4.2				
昼食	【弁当】 豚肉野菜巻きフライとハンバーグ さつま揚げとぜんまいの炒め煮 スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 白身魚のベジマヨ焼き 白菜のベーコン炒め ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 豚焼肉と鯖の電田揚げ 竹の子と山くらげのピリ辛和え ポテトサラダ ライス、漬物				【6/2 夕食時配布】 パン2個 ジュース				【6/3 夕食時配布】 パン2個 ジュース				【麺】 野菜かき揚げうどん 茹で豚の中華胡麻だれ ライス フルーツ				【丼】 ブルコギ丼 塩もみキャベツのカニカマサラダ 汁物 デザート							
	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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	803	20.3	23.9	2.8	951	24.7	30.8	2.8	873	24.2	22.6	3.1	534	18.8	13.4	1.9	534	18.8	13.4	1.9	969	30.2	22.3	5.0	978	28.3	20.9	6.0				
夕食	A かつ煮				A 白身魚のグリル 野菜たっぷりトマトソース				A 肉じゃが				A 麻婆豆腐飯				A ポークカレー				A ポーク焼肉の胡麻だれ				A まぐろカツ タルタルソース							
	B タンドリーチキン				B 秋刀魚のフライ				B ちくぜん煮				B 豚焼き肉丼				0				0				0							
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 胡瓜とカニカマのマヨ和え デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 栗かぼちゃの含め煮 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> イカのゲソ揚げ ストロベリーゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> シシャモフライ デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> チキンカツ デザート ライス				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 小鉢)小松菜ときのこの白和え デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 小鉢)大根のそぼろあん デザート ライス、汁物							
									夜食																							
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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
A定食	1043	35.4	39.8	6.5	823	30.9	7.0	4.3	946	26.0	24.5	5.1	1466	46.4	42.0	6.2	1320	29.4	33.5	6.2	1053	42.1	31.6	5.6	1119	34.2	35.3	5.0				
B定食	923	40.5	25.2	5.8	832	23.9	16.0	3.9	884	28.8	16.8	5.7	1313	35.3	26.8	5.5																

※ 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。