

Weekly Menu

日	6月7日				6月8日				6月9日				6月10日				6月11日				6月12日				6月13日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	だし巻き卵 もやしの赤じそ和え ライス、味噌汁 サバの塩焼き 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				なめ茸オクラ ハムカツ ライス、味噌汁 スパゲティサラダ 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				さばカレーカツ 納豆 ライス、味噌汁 オムレツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				照焼チキンの照りマヨソース レンコンの天ぷら ライス、味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				ほうれん草のクリーム煮 朝食のり ライス、味噌汁 ベーコン 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				きんぴらごぼう コーンとブロッコリーのマヨソース ライス、味噌汁 白身魚フライ 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				わかめのツナ炒め フルーツヨーグルト パン ほうれん草と玉葱のカレースープ 朝食サラダ 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)
昼食	【6/6 夕食時配布】 パン 2個 ジュース				【6/7 夕食時配布】 パン 2個 ジュース				【6/8 夕食時配布】 パン 2個 ジュース				【弁当】 塩レモン唐揚げ 厚焼き玉子 マカロニサラダ ライス、漬物				【弁当】 和風ごまハンバーグ ひじきと大豆の煮付け パンキンサラダ ライス、漬物				【麺】 タンメン 焼き餃子 ライス デザート				【丼】 かつ丼 もずく酢 汁物 デザート				
	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)
夕食	A チキンのきのこクリームソース				A タンドリーフィッシュ				A 揚げ餃子の四川ソース				A 白身魚のフリット ジンジャーソース				A キーマカレー				A チキン南蛮				A 豆腐ハンバーグ 和風ソース				
	B チキンのサルサソース				B 鱈の磯辺揚げ テリマヨソース				B 豚キムチ炒め				B 白身魚のコーンマヨ焼き																
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> インゲンの胡麻マヨ和え 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> ソース焼きそば 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> 春巻 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> 野菜のピリ辛トマト和え 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> 緑野菜とベーコンのシーザーサラダ デザート ライス、				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 菜の花と春雨の梅和え 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> 茄子と豚肉のピリ辛炒め 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)	
A定食	890	25.5	28.5	4.5	956	31.2	20.9	5.1	1206	28.1	31.1	6.3	907	25.3	20.7	4.5	1169	30.8	25.1	5.9	1022	42.9	34.7	5.4	890	31.0	25.1	6.1	
B定食	896	38.1	20.2	4.7	912	33.3	21.9	5.4	1140	36.7	33.9	5.1	913	24.8	23.9	4.7													

※ 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。