

Weekly Menu

日	6月21日				6月22日				6月23日				6月24日				6月25日				6月26日				6月27日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	ワカメともやしのごま塩和え レンコンと厚揚げの炒め煮 ライス、味噌汁 野菜コロッケ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				大根と人参のマヨサラダ シュウマイ ライス、味噌汁 もやしと卵炒め 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え ゆで卵 ライス、味噌汁 肉団子のチリソース 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し ライス、味噌汁 ハム卵ロール 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				ごぼうのピリ辛和え 納豆 ライス、味噌汁 肉野菜炒め 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				ジャーマンポテト 小松菜とコーンのじゃこ和え ライス、味噌汁 目玉焼き 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				茹で豚と千切り野菜のコチジャン和え チキンナゲット パン、スープ 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				
	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)
	843	23.1	19.9	3.5	831	23.7	25.6	2.8	916	26.8	16.5	2.6	879	25.0	21.0	3.6	919	24.3	19.0	2.2	896	21.5	14.4	2.8	976	30.2	39.1	4.9	
昼食	【弁当】 ハンバーグ デミグラスソース 白菜とチャーシューの炒め スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 ミートカツ アジア風ホクホクポテト ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 豚肉の生姜焼き ほうれん草と白滝の胡麻和え マカロニサラダ ライス、漬物				【弁当】 きやべつメンチカツ 蓮根と竹輪のきんぴら 春雨中華サラダ ライス、漬物				【弁当】 さわらのカレー揚げ 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				【麺】 オクラとベーコンのペペロンチーノ さつま芋ダイスサラダ ライス デザート				【丼】 中華丼 揚げ餃子 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)
	809	22.3	25.1	3.7	946	23.9	28.2	5.0	911	23.7	36.6	3.5	977	24.1	28.5	5.2	958	28.2	25.8	5.0	1067	24.1	36.3	5.0	809	24.2	26.2	6.3	
夕食	A メンチカツ トマトソース				A 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ				A BBQチキン				A 鯛の塩麹焼き				A ハヤシライス				A 照り煮チキン				A 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ				
	B 豚ニラ玉				B 魚とトマトのオープン焼き				B 鶏もものレモンペッパーグリル				B たらふりット 香味ソース																
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 里芋のそぼろあんかけ 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> 五目炒り豆腐 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> 切干大根のコールスローサラダ 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> 豚肉と野菜のビーフン 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> イカカツ 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> きのこ挽肉のソーテーパター風味 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> れんこんポテトサラダ フルーツ 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	1132	28.4	44.2	5.4	965	33.4	18.0	7.6	961	33.2	32.6	4.8	898	38.6	16.8	4.1	1350	26.3	24.2	6.0	957	37.8	29.6	4.3	994	29.0	32.9	4.1	
B定食	1099	29.7	33.8	6.4	984	31.0	21.4	4.5	919	32.7	33.4	4.4	818	24.8	20.5	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。