



# Weekly Menu



日曜日	5月30日 (月)	5月31日 (火)	6月1日 (水)	6月2日 (木)	6月3日 (金)	6月4日 (土)	6月5日 (日)
朝食	ウィンナーと野菜のケチャップ炒め 高野豆腐の卵とじ ライス・味噌汁 ハッシュドポテト 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	鯖の塩焼き 五目大豆 ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	ハム ミックススクランブル ライス・味噌汁 キャベツの中華和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	ミニハンバーグ 和風マカロニサラダ ライス・味噌汁 厚揚げと筍のうま煮 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	照り焼き肉団子 肉野菜炒め ライス・味噌汁 納豆 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	はんぺんフライ ひじきと大豆の煮物 ライス・味噌汁 菜の花のゴマ和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	ポテトと鮭のホクホク和え 野菜のスクランブルエッグ パン・スープ 緑黄色野菜のおかか和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶
	E P F C Salt 824 26.6 23.0 156.6 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 934 29.3 26.9 144.3 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 859 25.3 22.4 142.7 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 857 26.4 27.7 168.4 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 841 33.4 26.6 170.1 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 851 27.0 20.2 161.4 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 966 29.3 41.0 122.8 4.5 kcal g g g g
昼食	弁当 タンドリーチキン 厚揚げと高菜の炒め スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 きんぴら焼肉 揚げ餃子 パンプキンサラダ ライス・漬物	弁当 魚の一口竜田揚げ 枝豆がんも さつま揚げとぜんまいの炒め煮 ライス・漬物	弁当 豚肉の生姜焼き カリフラワーのじゃこ梅びたし ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 鶏のジューシーからあげ 蓮根と竹輪のきんぴら 春雨中華サラダ ライス・漬物	中華 豆乳マヨだれの冷し中華 きびなごごとごぼうの揚げ煮 デザート ライス	丼 肉みそボウル アスパラとおくらのみぞれかけ デザート 汁物
	E P F C Salt 862 36.4 22.4 119.9 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 940 25.1 25.0 158.2 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 992 40.5 42.5 112.4 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 857 23.1 30.4 127.4 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 891 30.7 26.1 137.2 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 913 25.6 42.6 105.3 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 882 22.2 29.4 136.8 4.0 kcal g g g g
夕食	A ハンバーグ アボカドソース	フィッシュ A さばカレーカツ	除て元氣 キマズシ BBQチキン	A ビビンバ風焼肉	カレー キーマカレー	人気メニュー とんかつ	栄養士おすすめ メンチカツとアジフライ
	B 豚ロース味噌焼き	B 魚のちゃんちゃん焼き風	B 鶏肉の甘酢あんかけ	B 茄子味噌炒めと餃子	B サラダ	B サラダ	B サラダ
デザート	AB共通 サラダ 玉葱のおかか和え デザート ライス・汁物	AB共通 サラダ ごぼうのツナ和え デザート ライス・汁物	AB共通 サラダ かぼちゃとじゃがいものサラダ デザート ライス・汁物	AB共通 サラダ ハンサンスー デザート ライス・汁物	AB共通 サラダ さつま芋のはちみつバター風味 デザート ライス	AB共通 サラダ 白滝ときのこのピリ辛炒め デザート ライス・汁物	AB共通 サラダ 切干大根の炒め煮 デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 995 25.7 28.2 163.1 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 960 25.3 22.8 144.8 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,032 31.9 26.7 172.9 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,053 23.8 42.4 150.4 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,255 23.2 24.5 245.4 5.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,065 25.2 30.2 153.6 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 993 27.0 33.0 151.3 3.3 kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 Salt:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。