

Weekly Menu



日曜日	6月20日 (月)	6月21日 (火)	6月22日 (水)	6月23日 (木)	6月24日 (金)	6月25日 (土)	6月26日 (日)
朝食	ミートオムレツ ソーセージ ライス・味噌汁 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	つくねの照り焼き ミニお好み焼き ライス・味噌汁 オクラと白滝のゴマ和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ベーコン 和風スクランブル ライス・味噌汁 ピリ辛こんにゃく 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ナゲット 玉子豆腐 ライス・味噌汁 豚挽肉とインゲンの味噌炒め 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	目玉焼き はんぺんフライ ライス・味噌汁 チャーシュー和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	イカカツ がんもの煮物 ライス・味噌汁 ピーマンのおかか和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ミニハンバーグ そら豆とポテトのマヨ和え パン・スープ もやしときくらげの中華和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 840 24.3 33.5 154.3 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 835 19.2 15.8 159.2 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 855 24.9 28.1 145.2 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 839 22.3 18.7 150.8 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 865 31.4 35.7 153.6 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 882 21.8 19.0 160.8 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 838 20.2 24.6 110.6 4.6 kcal g g g g
昼食	弁当 チキンカツ 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	弁当 豚肉と蓮根の味噌炒め コーンポタージュフライ 春雨中華サラダ ライス・漬物	弁当 中津からあげ だし巻き卵 スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 鯖フライ 花野菜のコンソメ煮 ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 豆腐ハンバーグ 和風ソース ナスの肉詰めフライ パンブキンサラダ ライス・漬物	お楽しみフライ デザート ライス	人気メニュー オムライス シーザーサラダ デザート スープ
	E P F C Salt 928 24.5 29.2 144.0 5.8 kcal g g g g	E P F C Salt 923 21.9 59.6 156.2 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,033 37.1 36.8 142.0 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 936 27.1 21.1 163.2 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 922 26.6 41.1 162.2 5.1 kcal g g g g	E P F C Salt 885 26.8 18.0 119.0 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 975 26.5 43.5 121.8 4.7 kcal g g g g
夕食	A ポークピカタ B 豚肉の南蛮焼き AB共通 サラダ ポテトの醤油バター風味 デザート ライス・汁物	フィッシュ A 白身魚のグリル B 魚の竜田揚げ AB共通 サラダ アスパラペロンチーノ デザート ライス・汁物	A 青椒肉絲 B ピックメンチカツ AB共通 サラダ キュウリの中華和え デザート ライス・汁物	A 豚しゃぶと野菜 おろしポン酢 B 豆腐つくねのユズ風味あん AB共通 サラダ 卵と野菜のピーファン炒め デザート ライス・汁物	カレー チキンカレー AB共通 サラダ キャベツの梅しらす和え デザート ライス	SPECIAL メンチカツの卵あんかけ AB共通 サラダ ちくぜん煮 デザート ライス・汁物	栄養士のすすめ 鰻フライ 野菜の南蛮酢だれ AB共通 サラダ 里芋の野菜あんかけ デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 1,058 34.4 37.3 147.4 4.0 1,070 28.1 45.0 141.4 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,118 26.0 7.4 142.2 4.5 1,120 24.4 11.2 146.4 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,018 24.0 14.4 177.4 4.0 1,227 26.6 39.1 196.8 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,052 33.2 39.3 145.7 4.5 1,014 27.8 28.6 165.5 5.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,172 28.7 25.4 215.9 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,138 27.4 40.7 170.6 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 993 22.7 13.8 170.6 4.3 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。