

Weekly Menu

日曜日	6月27日 (月)	6月28日 (火)	6月29日 (水)	6月30日 (木)	7月1日 (金)	7月2日 (土)	7月3日 (日)
朝食	ウィンナーと野菜のソテー 切干大根 ライス・味噌汁 納豆 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	鯖の塩焼き ゆで卵 ライス・味噌汁 きんぴらごぼう 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ホタテ風味カツ 人参と玉子の炒め ライス・味噌汁 ハム 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	春巻 のりの佃煮 ライス・味噌汁 肉野菜炒め 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	目玉焼き ツナポテ ライス・味噌汁 大豆と枝豆とコーンのサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	さつま揚げ いんげんのマヨ和え ライス・味噌汁 菜の花と春雨の梅和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	コロッケ カップヨーグルト パン・スープ 白菜とベーコンの炒め 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 850 28.1 25.3 158.1 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 827 28.8 26.7 143.6 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 820 27.2 21.8 156.6 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 828 22.7 26.4 155.0 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 853 29.4 32.9 151.6 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 830 26.6 36.0 154.6 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 805 23.6 37.2 130.8 5.7 kcal g g g g
昼食	弁当 白身魚のフリット ピーマン肉詰めフライ スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 イカ野菜カツとハンバーグ 筍と高菜の炒め マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉の生姜焼き 五目きんぴら ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 塩レモン唐揚げ かぼちゃのそぼろあん ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 とんかつ チリコンカン パンキンサラダ ライス・漬物	かしわ磯辺天とオクラのぶっかけうどん 串カツ デザート ライス	チキンソースかつ丼 じゃが芋ごろごろサラダ デザート 汁物
	E P F C Salt 846 22.6 23.7 137.7 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 851 22.6 21.7 139.9 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 925 25.6 33.5 134.8 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 983 28.4 26.0 135.6 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 923 21.9 26.9 152.8 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,000 26.8 25.2 165.1 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,008 20.9 36.2 152.7 3.9 kcal g g g g
夕食	A 鶏肉のチーズピカタ	A ボークソテー粗挽きジンジャーソース	フィッシュ A 油淋鮮魚	A 和風おろし豚焼肉	カレー A 牛すじカレー	お昼土おすすめ A 白身魚と根菜のみぞれ煮	SPECIAL A 豚しゃぶ 選べるソース
	B 豚キムチ炒め	B 鶏肉団子といわしフライ	B 鯖の韓国風味味噌焼き	B 照焼きハンバーグ	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ	AB共通 サラダ
夕食	AB共通 サラダ 春雨水餃子 デザート ライス・汁物	AB共通 サラダ じゃが芋のニンニクおかか和え デザート ライス・汁物	AB共通 サラダ 茄子のなべしぎ デザート ライス・汁物	AB共通 サラダ きのこ挽肉のソテー デザート ライス・汁物	AB共通 サラダ パプリカと大根のピクルス フルーツ ライス	AB共通 サラダ ソース焼きそば デザート ライス・汁物	AB共通 サラダ 厚揚げとじゃが芋の韓国風煮 デザート ライス・汁物
	A 996 36.2 23.4 138.3 4.1 B 942 26.7 17.4 150.9 5.2 kcal g g g g	A 961 30.9 24.3 156.8 3.6 B 976 27.4 21.2 172.3 4.6 kcal g g g g	A 983 24.1 22.1 143.8 4.3 B 995 30.9 37.6 127.8 5.0 kcal g g g g	A 892 27.5 25.4 132.1 4.9 B 952 28.1 27.6 140.6 4.6 kcal g g g g	A 1,129 29.6 12.7 233.7 4.7 B 903 24.8 11.0 162.1 4.7 kcal g g g g	A 996 33.6 26.0 163.3 3.2 B 942 26.7 17.4 150.9 5.2 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。