



# Weekly Menu



日	5月29日 (月)	5月30日 (火)	5月31日 (水)	6月1日 (木)	6月2日 (金)	6月3日 (土)	6月4日 (日)
朝食	チキンナゲット ブロッコリーのツナ和え ライス・味噌汁 きんぴらごぼう 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	肉野菜炒め チーズはんぺんフライ ライス・味噌汁 豆もやしとひじきのナムル 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ベーコン 牛肉コロッケ ライス・味噌汁 ブロッコリーとコーンのマヨ和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ピーマン肉詰めフライ 五目豆 ライス・味噌汁 切干大根のゆず胡椒風味 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	おさかなソーセージ ポテトのそぼろあん ライス・味噌汁 菜の花のお浸し 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	肉団子のクリーム煮 冷奴 ライス・汁物 パプリカのごま和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	かぼちゃ焼肉フライ チーズ パン・スープ ほうれん草とコーンのソテー 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 844 25.9 21.1 137.0 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,063 25.8 44.2 143.7 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 875 20.9 31.9 141.7 1.8 kcal g g g g	E P F C Salt 811 19.3 17.3 150.1 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 803 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,032 23.5 22.3 146.4 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 838 21.8 22.7 143.3 2.9 kcal g g g g
昼食	弁当 アジフライ ほうれん草のごま和え パンプキンサラダ ライス・漬物	弁当 鶏肉のマヨ味噌焼き スイートエンドウのおかか和え ひじき煮 ライス・漬物	弁当 回鍋肉 厚揚げと高菜の炒め スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 タイ風 鶏肉の生姜炒めご飯 もやしと胡瓜の梅和え 金時豆 ライス・漬物	弁当 豚焼肉 蓮根の梅和え ゴボウサラダ ライス・漬物	豆乳ゴマだれの冷し中華 串カツ デザート ライス	中華丼 キャベツとチャーシューの中華和え デザート 汁物
	E P F C Salt 1,335 36.0 33.3 222.1 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 823 30.1 28.9 114.4 2.3 kcal g g g g	E P F C Salt 872 25.8 24.8 142.0 5.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,210 35.9 26.2 215.1 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 830 34.2 25.7 219.6 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,111 24.5 26.1 100.0 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 889 17.5 11.8 107.0 3.8 kcal g g g g
夕食	A グリルチキン ベーコンオニオンソース B 鶏肉と茄子の野菜甘酢煮 AB共通 サラダ きゅうりの生姜醤油 デザート ライス・汁物	A 豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ B ブルコギポーク AB共通 サラダ もやしとほうれん草のナムル デザート ライス・汁物	フィッシュ A 鯖の七味焼き B 鯖のみぞれ煮 AB共通 サラダ 豚肉と野菜のピーフン デザート ライス・汁物	A ポークチャップ B 味噌とんかつ 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	チキンカレー AB共通 サラダ デザート	茶蒸土おすすめ 肉じゃが AB共通 サラダ イカのゲソ揚げ デザート ライス・汁物	豚肉の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 AB共通 サラダ おくらとワカメの酢の物 デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 986 33.5 26.0 138.5 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 966 22.1 23.0 146.1 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,053 28.7 29.5 131.0 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,013 29.8 20.0 153.4 3.5 1,020 23.5 19.7 166.7 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,215 30.6 30.1 218.0 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 985 33.5 17.5 152.1 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,079 27.5 22.1 147.0 4.1 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。