



# Weekly Menu



日曜日	6月5日 (月)	6月6日 (火)	6月7日 (水)	6月8日 (木)	6月9日 (金)	6月10日 (土)	6月11日 (日)
朝食	枝豆焼売 野菜コロッケ ライス・味噌汁 豆腐とニラのチャンプルー 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ベーコンとピーマンのソテー 厚揚げのそぼろあん ライス・味噌汁 ほうれん草のナムル 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	豆腐ハンバーグ いかフライ ライス・味噌汁 栗かぼちゃの含め煮 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ハムカツ ブロッコリーのごま和え ライス・味噌汁 おくらとワカメの酢の物 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	鯖の照り焼き 小松菜のおかか和え ライス・味噌汁 ツナじゃが 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	根菜鶏つくねハンバーグ にんじんしりしり ライス・汁物 もやしときくらげの中華和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ウィンナー スクランブルエッグ パン・スープ ひじきの胡麻マヨサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 955 25.1 26.6 152.1 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 899 31.3 30.4 133.2 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 816 23.6 18.5 144.9 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 891 23.9 22.5 152.8 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 893 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 875 26.7 16.2 140.9 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 958 27.0 39.8 75.7 4.2 kcal g g g g
昼食	【前日の夕食時に配付】  パン 2個 ジュース 1本	【前日の夕食時に配付】  パン 2個 ジュース 1本	【前日の夕食時に配付】  パン 2個 ジュース 1本	【前日の夕食時に配付】  パン 2個 ジュース 1本	食堂提供 コロッケと豆腐ハンバーグ 人参のごま和え さつま芋のレモン煮 ライス・漬物	種 ミートソーススパゲティ カリフラワーのピクルスゆず風味 デザート ライス	丼 ソースかつ丼 おくらと白滝のお浸し デザート 汁物
	E P F C Salt 853 15.4 13.8 173.0 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 950 16.7 18.9 103.1 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 953 16.8 20.3 128.6 3.0 kcal g g g g		E P F C Salt 853 15.4 13.8 173.0 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 950 16.7 18.9 103.1 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 953 16.8 20.3 128.6 3.0 kcal g g g g
夕食	A 鶏肉と野菜のうま煮 B 鶏天のおろしぼん酢 AB共通 サラダ もやしとニラの香味だれ和え デザート ライス・汁物	A きゃべつメンチカツ B 豚肉と野菜のケチャップ炒め AB共通 サラダ ごぼうの胡麻マヨ和え デザート ライス・汁物	A 鶏の照り焼き B チキンピーズ AB共通 サラダ ブロッコリーのチーズおかか デザート ライス・汁物	ポークカレー AB共通 サラダ コーンポテト デザート ライス・汁物	気仙沼カツオカツ AB共通 サラダ わかめと胡瓜の胡麻酢和え デザート	栄養士おすすめ 牛肉のおろしサラダ仕立て AB共通 サラダ 里芋のそぼろあんかけ デザート ライス・汁物	鶏肉とキャベツのガリパタ炒め AB共通 サラダ デザート ライス・汁物
	A 1,005 33.2 33.6 146.2 4.4 B 985 24.4 31.3 153.0 5.0 kcal g g g g	A 1,011 24.7 31.1 162.8 4.6 B 845 23.9 18.6 152.8 3.4 kcal g g g g	A 1,039 34.2 30.2 160.9 4.4 B 1,066 43.2 24.9 174.8 6.0 kcal g g g g	A 1,150 20.9 30.0 159.6 2.9 B 581 10.9 2.8 132.7 1.4 kcal g g g g	A 1,096 24.4 18.6 230.4 4.1 B kcal g g g g	A 985 24.7 24.6 165.2 3.8 B kcal g g g g	A 911 28.2 19.5 150.5 3.1 B 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。