



Weekly Menu



日 曜日	6月12日 (月)	6月13日 (火)	6月14日 (水)	6月15日 (木)	6月16日 (金)	6月17日 (土)	6月18日 (日)
朝 食	牛肉コロッケ きんぴらごぼう ライス・味噌汁 ブロッコリーの塩昆布和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	フランクフルト ジャーマンポテト ライス・味噌汁 パプリカのピクルス 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	肉野菜炒め オムレツ ライス・味噌汁 菜の花のゴマ和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	チキンカツ 納豆 ライス・味噌汁 栗かぼちゃの含め煮 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	照焼き肉団子 さつま揚げとぜんまいの炒め煮 ライス・味噌汁 切干大根のコールスローサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	串カツ ひじきの胡麻マヨサラダ ライス・汁物 冷奴 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ハム 目玉焼き パン・スープ ツナポテサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 854 20.0 20.8 146.7 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 899 19.5 25.7 139.8 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 746 22.6 15.1 136.0 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 873 23.6 19.1 143.7 1.9 kcal g g g g	E P F C Salt 817 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,004 20.9 24.3 141.7 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 843 26.1 30.2 96.4 4.7 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	弁当 ハンバーグ 人参のナムル ビーンズサラダ ライス・漬物	弁当 鶏の梅照り焼き もやしゆかり和え マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 肉じゃが ブロッコリーとコーンのカレー マヨ和え 春雨中華サラダ ライス・漬物	弁当 セサミチキンソテー ポテトの明太ソース ツナサラダ ライス・漬物	明太おろしのぶっかけうどん セレクトフライ デザート ライス	【兵庫】神戸ほっかけ丼 白菜の塩昆布和え デザート 汁物
	E P F C Salt 853 22.4 16.4 131.2 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 979 30.1 31.7 121.3 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 949 18.0 12.0 145.3 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 851 32.6 29.7 117.7 1.8 kcal g g g g	E P F C Salt 695 18.6 20.9 102.8 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 921 30.8 9.6 102.2 2.6 kcal g g g g	
夕 食	A 豚ロースのうま辛味噌焼き B 豚焼肉ともやしのねぎソ ース AB共通 【デリ】 サラダ 蓮根のごま和え デザート ライス・汁物	A 白身魚と野菜の南蛮漬け B 鯖のキムチマヨ焼き AB共通 【デリ】 サラダ にんじんしりしり デザート ライス・汁物	A 豚肉の生姜焼き B 四角いヒレカツ AB共通 【デリ】 サラダ 韓国風カムカムナムル デザート ライス・汁物	A 鶏肉と野菜の味噌炒め B チキンソテー和風おろし ソース AB共通 【デリ】 サラダ おくらとえのきのお浸し デザート ライス・汁物	ビーフカレー AB共通 【デリ】 サラダ ほうれん草とコーンのソテー デザート	栄養士おすすめの 豆腐つくねと根菜の醤油あ ん ゆず風味 AB共通 【デリ】 サラダ ポテトのそぼろあん デザート ライス・汁物	ポークソテーオニオンソ ース AB共通 【デリ】 サラダ チンゲン菜とワカメのチョコレギ 風 デザート ライス・汁物
	E P F C Salt A 949 31.9 22.3 156.1 3.5 B 979 34.4 21.7 164.3 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,051 27.1 12.7 154.2 5.4 1,194 28.8 50.7 136.8 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,076 31.6 34.9 150.2 3.9 1,137 27.7 23.0 165.2 5.1 kcal g g g g	E P F C Salt 978 26.4 24.4 151.5 4.1 987 31.8 18.5 146.6 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,137 23.4 23.7 232.5 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,119 23.4 24.9 170.5 5.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,066 31.3 25.3 141.3 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。