



Weekly Menu



日曜日	6月19日 (月)	6月20日 (火)	6月21日 (水)	6月22日 (木)	6月23日 (金)	6月24日 (土)	6月25日 (日)
朝食	レンコン入り焼売 厚揚げのそぼろあん ライス・味噌汁 いんげんとベーコンのソテー 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	一口つくねの照り焼き はずのきんぴら ライス・味噌汁 ブロッコリーのごま和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	チキンナゲット 栗かぼちゃの含め煮 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・オレンジジュース	ハンバーグ フライドポテト ライス・味噌汁 キャベツ・ツナコーン炒め 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ピーマン肉詰めフライ ごぼうの胡麻マヨ和え ライス・味噌汁 小松菜のお浸し 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ウィンナー チーズはんぺんフライ ライス・汁物 切干大根の中華和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	おさかなソーセージ 目玉焼き パン・スープ ハムポテトサラダフライ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 895 28.0 21.4 139.9 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 877 22.1 20.3 147.0 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 865 22.9 16.1 149.2 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 889 25.5 23.8 147.8 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 844 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,026 24.1 30.9 139.1 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 922 30.8 37.2 109.3 4.9 kcal g g g g
昼食	弁当 BBQチキン 切干とごぼうのマヨぽんだれ パンプキンサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉とズッキーニの塩炒め 海藻とキャベツの中華和え ひじき煮 ライス・漬物	弁当 白身魚フライ さつま揚げと人参のきんぴら スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 鶏の西京みそ焼き かぼちゃとブロッコリーのシーザーサラダ 金時豆 ライス・漬物	弁当 ブルコギポーク チヂミ ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 長崎ちゃんぽん 揚げ餃子 デザート ライス	弁当 鶏肉きんぴら丼 茄子とオクラの揚げ出し デザート 汁物
	E P F C Salt 930 27.7 23.3 140.5 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 867 21.4 18.0 122.9 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 878 10.4 19.5 119.2 1.5 kcal g g g g	E P F C Salt 877 35.3 26.8 129.6 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 860 27.1 24.1 137.4 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 861 35.0 22.9 99.3 9.3 kcal g g g g	E P F C Salt 979 20.0 17.3 141.5 2.4 kcal g g g g
夕食	A 豚しゃぶ胡麻風味 B 豚肉の南蛮焼き AB共通 サラダ ペンネナポリタン デザート ライス・汁物	A バジルチキンソテー B 鶏肉と茄子の野菜甘酢煮 AB共通 サラダ わかめのツナ炒め デザート ライス・汁物	A 麻婆豆腐 B ポークソテー 和風ソース AB共通 サラダ 枝豆と春雨の中華和え デザート ライス・汁物	A 白身魚のパン粉焼き チーズ風味 B 鯖の味噌煮 AB共通 サラダ レバーの甘辛揚げ デザート ライス・汁物	A チキンカレー AB共通 サラダ 切干大根のコールスローサラダ デザート	栄養士おすすめの 高野豆腐の生姜家常豆腐 AB共通 サラダ 照焼チキンの照りマヨソース デザート ライス・汁物	A 牛すじと大根の煮込み AB共通 サラダ ポテトの磯辺揚げ デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 975 30.7 24.4 136.5 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,057 33.3 32.4 133.7 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,116 29.0 27.0 143.2 5.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,096 32.7 8.4 132.3 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,100 30.5 27.8 225.8 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 949 27.1 18.1 149.2 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 904 26.3 10.7 143.1 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。