



# Weekly Menu



日曜日	6月26日 (月)	6月27日 (火)	6月28日 (水)	6月29日 (木)	6月30日 (金)	7月1日 (土)	7月2日 (日)
朝食	照焼き肉団子 わかめとキャベツの味噌マヨ和え ライス・味噌汁 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	肉野菜炒め プレーンオムレツ 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	鯖の塩焼き いかフライ 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	かぼちゃ挽肉フライ スイートエンドウのおかか和え 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	フランクフルト レンコンの鶏そぼろあん 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	根菜鶏つくねハンバーグ 白菜の塩昆布和え ライス・汁物 ジャーマンポテト 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ベーコン ミックススクランブル パン・スープ パプリカのごま和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 862 22.6 23.8 138.5 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 767 20.7 15.4 130.9 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 901 31.3 27.7 135.4 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 912 18.6 18.0 154.2 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 875 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 881 21.4 17.0 144.8 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 777 24.6 34.5 97.3 4.9 kcal g g g g
昼食	弁当 チキンカツ 青梗菜のお浸し パンキンサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのナムル ひじき煮 ライス・漬物	弁当 鶏肉と野菜の味噌炒め ミニ三角野菜春巻き スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 さばの竜田揚げ レンコン入り焼売 金時豆 ライス・漬物	弁当 鶏の照り焼き 粉ふき芋の肉味噌かけ ゴボウサラダ ライス・漬物	豚しゃぶと野菜の胡麻だれスパゲティ ブロッコリーとコーンのカレーマヨ和え デザート ライス	鶏唐丼 おくらとえのきのお浸し デザート 汁物
	E P F C Salt 984 24.8 26.0 139.7 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 957 24.2 31.1 125.4 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 996 21.8 41.1 138.3 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 984 30.1 15.1 150.7 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 938 28.9 34.0 132.0 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 967 28.6 29.6 109.1 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 991 19.8 18.8 119.9 1.8 kcal g g g g
夕食	A ハンバーグ ジンジャーソース B 豚肉ときくらげの卵炒め AB共通 サラダ ブロッコリーのおかか和え デザート ライス・汁物	A 揚げ鶏の胡麻塩だれ B 鶏もも肉のみぞれ煮 AB共通 サラダ ゴボウと人参の中華和え デザート ライス・汁物	A ポークソテーオニオンソース B 茹で豚とブロッコリーのねぎソース AB共通 サラダ 小松菜のなめ茸おろし デザート ライス・汁物	A グリルチキン マスタードトマトソース B 塩鶏肉じゃが AB共通 サラダ ツナキャベツ デザート ライス・汁物	旬カレー 夏野菜カレー AB共通 サラダ 肉入りコロッケ デザート	栄養士おすすめ 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん AB共通 サラダ きゅうりともやしのピリ辛和え デザート ライス・汁物	ポークデミシチュー AB共通 サラダ 大根の洋風きんぴら デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 967 25.3 17.7 160.5 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,084 35.4 37.0 157.4 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 917 28.3 21.0 144.9 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 989 34.3 29.6 151.4 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,018 26.5 28.2 273.8 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 955 19.2 14.0 161.0 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,045 25.1 20.4 155.5 4.4 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。