

Weekly Menu

	2022/5/30 (月)	2022/5/31 (火)	2022/6/1 (水)	2022/6/2 (木)	2022/6/3 (金)	2022/6/4 (土)	2022/6/5 (日)
朝食 モーニング	和食 コロッケ 豆たっぷりヘルシーサラダ ご飯・味噌汁	和食 厚揚げと高菜の炒め ベーコン ご飯・味噌汁	和食 ごぼうサラダ ハッシュポテト ご飯・味噌汁	和食 オクラのごま和え 豆腐ハンバーグ ご飯・味噌汁	和食 納豆 スクランブルエッグ ご飯・味噌汁	和食 きんぴられんこん 目玉焼き ご飯・味噌汁	和食 温泉玉子 野菜のツナマヨ和え ご飯・味噌汁
	洋食 ハム 豆たっぷりヘルシーサラダ パン・スープ	洋食 パンプキンサラダ ベーコン パン・スープ	洋食 キャベツ・コーン炒め ハッシュポテト パン・スープ	洋食 スパゲティサラダ 豆腐ハンバーグ パン・スープ	洋食 一口つくね スクランブルエッグ パン・スープ	洋食 ウィンナー 目玉焼き パン・スープ	洋食 チキンソテー 野菜のツナマヨ和え パン・スープ
	和・洋共通メニュー オレンジジュース	和・洋共通メニュー マスカットジュース	和・洋共通メニュー 牛乳	和・洋共通メニュー リングジュース	和・洋共通メニュー ジョア	和・洋共通メニュー ヨーグルツッパ	和・洋共通メニュー マスカットジュース
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 612kcal 13.6g 10.5g 118.3g 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 596kcal 12.3g 15.0g 119.5g 3.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 690kcal 14.9g 21.6g 113.4g 3.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 577kcal 10.7g 8.2g 120.1g 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 621kcal 19.0g 14.8g 105.5g 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 497kcal 13.6g 9.1g 112.5g 34.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 593kcal 17.9g 8.6g 115.4g 2.6g
昼食 ランチ	A チキンカツ 	A 味噌らーめん 	A ハムカツとコロッケ	A ポークカレー 	A イタリアンハンバーグステーキ	A ピーマン肉詰めフライと春巻き	A すき焼き風煮込み 
	B ハンバーグシチュー 選べる小鉢(2種より1つ)	B 肉じゃが  選べる小鉢(2種より1つ)	B 肉じゃが  選べる小鉢(2種より1つ)	B ミックスサラダ 選べる小鉢(2種より1つ)	B ちくぜん煮 選べる小鉢(2種より1つ)	B 大根の梅和え 選べる小鉢(2種より1つ)	B ポテトの醤油バター風味 選べる小鉢(2種より1つ)
	おくらとワカメの酢の物 レンコンサラダ	白菜のお浸し	大根のそぼろあん しらすとわかめの酢の物		なすの揚げびたし おくらとえのきのお浸し		
	ご飯・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物	デザート・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 786kcal 16.9g 21.5g 34.4g 5.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 897kcal 29.0g 21.6g 144.6g 12.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 731kcal 19.1g 21.0g 118.7g 4.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 656kcal 15.7g 16.9g 116.2g 4.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 844kcal 27.4g 29.4g 120.3g 5.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 755kcal 17.8g 27.0g 112.4g 3.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 771kcal 18.9g 30.9g 106.8g 2.8g
夕食 ディナー	A ポークソテー テリヤキソース	A 豚肉の生姜焼き 	A チキンのトマトクリーム煮 	A 牛肉甘辛煮 	A 鶏のからあげ 	A 麻婆豆腐	A シーフードクリームシチュー 
	B 豚焼肉炒め 	B いわしの青海苔フライ 	B チャプチェ	B かに玉 	B 鯖の照り焼き 	B 豚焼肉ともやしのねぎソース 	B とんかつ おろしぼん酢 
	選べる小鉢(2種より1つ) 里芋の揚げ出し マカロニサラダ	選べる小鉢(2種より1つ) ひじきと枝豆の煮物 インゲンの胡麻和え	選べる小鉢(2種より1つ) もやしの胡麻風味和え キノコのソテー	選べる小鉢(2種より1つ) かぼちゃの和風煮 カリフラワーのピクルスゆず風味	選べる小鉢(2種より1つ) めかぶおろし 春雨ともやしの炒め物	選べる小鉢(2種より1つ) 叩ききゅうりのゴマ塩和え オニオンリングフライ	選べる小鉢(2種より1つ) 白和え 筍と高菜の炒め
	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 714kcal 27kcal 24kcal 98kcal 3.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 708kcal 28.0g 21.4g 101.5g 4.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 840kcal 32.7g 32.9g 106.6g 4.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 742kcal 18.0g 23.9g 119.3g 5.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 750kcal 30.3g 25.7g 102.9g 3.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 758kcal 25.3g 27.4g 104.4g 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 668kcal 20.6g 14.7g 117.0g 5.9g

* 表示価格は税込です。* 食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。