

Weekly Menu

	2022/6/13 (月)					2022/6/14 (火)					2022/6/15 (水)					2022/6/16 (木)					2022/6/17 (金)					2022/6/18 (土)					2022/6/19 (日)				
朝食	和食 納豆 豆たっぷりヘルシーサラダ ご飯・味噌汁					和食 さばの一口立田揚げ ポテトサラダ ご飯・味噌汁					和食 筑前煮 青梗菜のスクランブルエッグ ご飯・味噌汁					和食 コロッケ パンキンサラダ ご飯・味噌汁					和食 照焼き肉団子 スパゲッティーサラダ ご飯・味噌汁					和食 温泉玉子 肉野菜炒め ご飯・味噌汁					和食 鶏五目豆 目玉焼き ご飯・味噌汁				
	洋食 オムレツ 豆たっぷりヘルシーサラダ パン・スープ					洋食 照焼チキン ポテトサラダ パン・スープ					洋食 ウインナー 青梗菜のスクランブルエッグ パン・スープ					洋食 ハム パンキンサラダ パン・スープ					洋食 ハッシュポテト スパゲッティーサラダ パン・スープ					洋食 チキンナゲット 肉野菜炒め パン・スープ					洋食 ベーコン 目玉焼き パン・スープ				
	和・洋共通メニュー ジョア					和・洋共通メニュー ヨーグルツバ					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 ヨーグルツバ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
和食	581kcal	20.7g	10.0g	105.2g	2.2g	700kcal	22.7g	17.6g	113.6g	2.8g	622kcal	13.6g	12.7g	119.8g	2.6g	648kcal	15.7g	17.0g	111.6g	2.5g	583kcal	13.1g	7.1g	122.4g	2.6g	493kcal	19.4g	6.1g	99.5g	61.1g	543kcal	14.6g	4.0g	115.5g	2.3g
昼食	A メンチカツ					A 明太子おろしのぶっかけうどん					A 親子丼					A ハヤシライス					A もやしあんかけラーメン					A 豆腐ハンバーグおろしぼん酢					A ポークソテーBBQソース				
	B 卵と野菜のピーマン炒め 選べる小鉢(2種より1つ)					B 0 選べる小鉢(2種より1つ)					B 0 選べる小鉢(2種より1つ)					B 0 選べる小鉢(2種より1つ)					B 0 選べる小鉢(2種より1つ)					B 0 選べる小鉢(2種より1つ)					B 0 選べる小鉢(2種より1つ)				
	ひじきと白滝の煮付け かぼちゃの含め煮					竹輪の磯辺揚げ					菜の花のじゃこ和え 0					ツナポテトサラダ					焼売 0					ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め					白菜のゴマ和え				
	ご飯・汁物					混ぜご飯					ご飯・汁物					デザート・汁物					炒飯					ご飯・汁物					ご飯・汁物				
和食	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
A定食	881kcal	15.6g	33.9g	46.9g	3.7g	791kcal	21.1g	7.3g	156.7g	4.7g	688kcal	29.4g	18.2g	103.3g	5.2g	890kcal	18.9g	23.5g	155.6g	5.2g	854kcal	29.7g	20.0g	135.5g	9.1g	714kcal	22.0g	21.8g	113.1g	6.1g	729kcal	25.6g	22.8g	106.1g	4.4g
夕食	A ポークソテー和風おろしソース					A プルコギ					A チャプチェ					A 鶏肉と茄子の野菜甘酢煮					A ロールキャベツのクリーム煮込み					A 肉じゃが					A ハムカツとコロッケ				
	B 揚げ餃子の五目あん 選べる小鉢(2種より1つ)					B チキンソテー 味噌デミソース 選べる小鉢(2種より1つ)					B 鶏天 選べる小鉢(2種より1つ)					B 白身魚のコーンマヨ焼き 選べる小鉢(2種より1つ)					B 鶏のからあげ 選べる小鉢(2種より1つ)					B ささみマヨかつ 選べる小鉢(2種より1つ)					B チキンのデミたまやわらか煮 選べる小鉢(2種より1つ)				
	イタリアンマメサラダ レバーの甘辛揚げ					めかぶと胡瓜の土佐酢 たこ焼き					青梗菜とえのきのお浸し マカロニサラダ					白菜のゴマ和え ジャーマンポテト					アスパラのペペロンチーノ風炒め 叩ききゅうりのゴマ塩和え					茄子とじゃこのピリ辛和え 揚げだし豆腐					里芋のそぼろあんかけ アスパラときのこのマリネ				
	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				
和食	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
A定食	755kcal	32kcal	23kcal	105kcal	4.8g	808kcal	20.6g	23.7g	131.9g	3.7g	962kcal	17.2g	20.6g	180.5g	6.7g	1022kcal	33.2g	37.2g	139.7g	4.0g	708kcal	19.2g	16.3g	127.4g	3.8g	742kcal	22.2g	21.2g	119.3g	4.7g	749kcal	18.5g	19.3g	128.2g	4.0g

* 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。