

Weekly Menu

		2022/6/20 (月)					2022/6/21 (火)					2022/6/22 (水)					2022/6/23 (木)					2022/6/24 (金)					2022/6/25 (土)					2022/6/26 (日)				
朝食	和食	だし巻き卵 豆たっぷりヘルシーサラダ ご飯・味噌汁					和食 豆腐ハンバーグ スパサラ ご飯・味噌汁					和食 サバの塩焼き パンキンサラダ ご飯・味噌汁					和食 照焼チキン フライドポテト ご飯・味噌汁					和食 金平れんこん 肉入りコロッケ ご飯・味噌汁					和食 納豆 ポテトと鮭のホクホク和え ご飯・味噌汁					和食 ニラ玉炒め ベーコン ご飯・味噌汁				
	洋食	チキンナゲット 豆たっぷりヘルシーサラダ パン・スープ					洋食 ハム&チーズ スパサラ パン・スープ					洋食 ウイナー パンキンサラダ パン・スープ					洋食 オムレツ フライドポテト パン・スープ					洋食 コーンスランブル 肉入りコロッケ パン・スープ					洋食 肉団子 ポテトと鮭のホクホク和え パン・スープ					洋食 マカロニサラダ ベーコン パン・スープ				
	和・洋共通メニュー	マスカットジュース					牛乳					リンゴジュース					ジョア					ヨーグルツバ					マスカットジュース					牛乳				
栄養価	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	611kcal	14.4g	10.5g	120.1g	2.6g	612kcal	16.4g	17.6g	100.5g	2.4g	624kcal	12.7g	12.5g	117.9g	1.9g	557kcal	17.9g	6.0g	111.1g	2.3g	569kcal	14.1g	9.7g	113.3g	2.2g	567kcal	13.6g	12.3g	119.1g	85.9g	669kcal	19.8g	29.7g	95.3g	3.0g	
昼食	A	ササミしそ巻きフライとコーンコロッケ					味噌チキンカツ丼					ミートソーススパゲティ					夏野菜カレー					チキンのソテー ジンジャーソース					ミックスグリル					豚肉の生姜焼き				
	B	ポークソテーオニオンソース 選べる小鉢(2種より1つ)					白菜のおひたし					イカカツ					夏みかんサラダ					さつま芋とピーズのマヨサラダ かぼちゃのそぼろあん					ケチャップスパゲティ					茹で野菜のゴマ風味				
	和食	白和え 大根とツナのサラダ					汁物					ご飯・汁物					デザート・汁物					ご飯・汁物					ご飯・汁物					ご飯・汁物				
	栄養価	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	595kcal	16.8g	5.7g	37.3g	2.9g	710kcal	17.8g	13.2g	133.8g	4.3g	912kcal	22.9g	16.4g	167.3g	4.2g	810kcal	15.3g	20.1g	149.3g	2.9g	847kcal	33.5g	26.8g	120.0g	3.0g	861kcal	30.4g	29.7g	121.7g	5.3g	676kcal	26.0g	21.4g	96.0g	3.3g	
夕食	A	鯖の味噌煮					牛肉の柳川煮					ポークチャップ					豚ロースのうま辛味噌焼き					海鮮ビーフン					味噌とんかつ					イワシフライと野菜コロッケ				
	B	鶏の照り焼き 選べる小鉢(2種より1つ)					ロールキャベツのハヤシソース 選べる小鉢(2種より1つ)					豚キムチ炒め 選べる小鉢(2種より1つ)					揚げ出し豆腐の肉野菜あん 選べる小鉢(2種より1つ)					チキン南蛮 選べる小鉢(2種より1つ)					麻婆春雨 選べる小鉢(2種より1つ)					鶏すき煮 選べる小鉢(2種より1つ)				
	和食	糸こんにゃくのそぼろ煮 さつま芋のきんぴらバター風味					れんこんの明太子和え なめ茸オクラ					大根の塩昆布和え わかめときゅうりの酢味噌がけ					白菜ときのこの煮浸し キャベツとチャーシューの中華和え					キャベツのツナマヨサラダ 青梗菜としらすの胡麻ポン酢					冷奴 山芋と胡瓜の海苔和え					ごぼうのポテトサラダ 大根とツナのおかか和え				
	栄養価	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	780kcal	25kcal	27kcal	105kcal	4.7g	759kcal	24.3g	28.5g	103.8g	4.2g	685kcal	26.4g	21.1g	96.3g	4.0g	726kcal	28.7g	24.1g	97.6g	5.0g	640kcal	15.2g	10.7g	123.7g	5.0g	737kcal	20.4g	21.5g	118.3g	3.9g	702kcal	17.6g	22.8g	108.4g	3.4g	

* 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。