	A	W	eel	k1	y M	len	u.													0	1.					
	/ UPUP	20	22/6	/6	AP HIS	2022/6/7						20	22/6	5/8	100 (11)		20	22/6	/9	111	1000					
			(月)			(火)							(水)					(木)								
			和食					和食					<u>和食</u>					和食								
		ご	ぼうサラ	iダ			サハ	で塩焼	きき				コロック	г			だ	し巻き	卵							
		7	オムレツ	,			フラ	イドポラ	Fト		3	豆たっぷ	りヘル	シーサラ	ダ		マナ	לבםל <sup>:</sup>	ラダ							
朝		ご飲	页•味噌	汁			ご飲	页•味噌	汁			ご食	反•味噌	曾汁			ご館	汳•味噌	計							
		内	<u>洋食</u> 野菜炒	١, ۲				<u>洋食</u> コエル由=	+			т.	<u>洋食</u> キンソラ	=				<u>洋食</u> フインナ-								
食			オムレツ	-		目玉焼き フライドポテト								ァー シーサラ:	ダ		-	カロニサ								
			ン・スー			パン・スープ							ン・スー					ン・スー								
A		和:	羊共通メニ	1-		和・洋共通メニュー						和:	洋共通メ	<u> </u>			和·	洋共通メニ	1-							
Ŧ.	'רור		牛乳			リンゴジュース							ジョア				3	ーグルッ	in?		マスカットジュース					
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
和食	620kcal	17.4 g	16.9 g	103.0 g	3.0 g	633kcal	12.7 g	10.1 g	125.0 g	2.0 g	587kcal	15.8 g	8.8 g	113.5 g	2.6 g	581kcal	12.7 g	8.5 g	115.8 g	2.2 g	647kcal	16.0 g	14.2 g	119.3 g	1.7 g	532kcal

																												(-)							
					<u>和食</u>					<u>和食</u>					<u>和食</u>				<u>和食</u>					<u>和食</u>					<u>和食</u>						
		ごぼうサラダ					サバの塩焼き				コロッケ					だし巻き卵				納豆					温泉玉子					きんぴられんこん					
		オムレツ					フライドポテト					豆たっぷりヘルシーサラダ						マカロニサラダ				コーンスクランブル				キャベツ・ツナコーン炒め					八厶				
툑	钥	ご飯・味噌汁					ご飯・味噌汁				ご飯・味噌汁					ご飯・味噌汁				ご飯・味噌汁					ご飯・味噌汁					ご飯・味噌汁					
4	<b>△</b>	肉:		洋食 目玉焼き					<u>洋食</u> チキンソテー					洋食					<u>洋食</u>					<u>洋食</u> 照焼き肉団子					<u>洋食</u> パンプキンサラダ						
L	食			フライドポテト					テキノソテー 豆たっぷりヘルシーサラダ					ウインナー マカロニサラダ					ハッシュポテト コーンスクランブル										ハンノキンりフタ						
		オムレツ パン・スープ					パン・スープ				パン・スープ					パン・スープ					パン・スープ					パン・スープ					パン・スープ				
•	A	<u>和·</u>	羊共通メニ	<u>1-</u>				·洋共通メ			<u>和・洋共通メニュー</u>							羊共通メニ			和・洋共通メニュー					和・洋共通メニュー					和・洋共通メニュー				
31	ŧΞ	牛乳					リンゴジュース				ジョア					ヨーグルッペ					マス	カットジュー)	ス		牛乳					リンゴジュース					
第	袋価	エネルギー たんぱく質	脂質	炭水化物	炭水化物 食塩相当量		レギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当		は相当量 エネル	ルギー	たんぱく質 脂質		炭水化物 食塩相当		エネルギー	たんぱく質	化質 脂質 炭水化		食塩相当量	エネルギー	たんぱく質 脂質 炭水化物		〈化物 食塩相当	量 エネルギー	たんぱく質	脂質	脂質炭水化物質		エネルギー	たんぱく質 脂質 i		炭水化物 食塩相当量			
	和食	620kcal 17.4 g	16.9 g	103.0 g	3.0 g	633kcal	12.7 g	10.1 g	125.0 g	1.0 g 587	7kcal	15.8 g	8.8 g	113.5 g	2.6 g	581kcal	12.7 g	8.5 g	115.8 g	2.2 g	647kcal	16.0 g	14.2g 119	9.3g 1.7g	532kcal	19.5 g	12.7g	94.8 g	57.9 g	549kcal	11.6 g	5.4g 118.0g	g 2.8 g		
	<u>A</u>					<u>A</u> ベーコンとほうれん草の和風スパゲ					<u>A</u> #					A ZEK					<u>A</u>					<u>A</u>					<u>A</u>				
	きんぴら焼肉					テイ					中華丼						カレーうどん					スタミナ野菜炒め					の生姜	焼き		煮込みハンバーグ					
F	<u>B</u> シーフードミックスフライ																					<u>B</u> 鶏の照り焼き													
7	シーフードミックスフライ 選べる小鉢(2種より1つ)																					選べる小鉢(2種より1つ)													
1	ひじきと枝豆の煮物					ツナマヨポテト					揚焼売					きゅうりともやしのピリ辛和え				竹輪の磯辺揚げ					カレーフライドポテト					ク	-+				
7	オクラのごま和え																					おくらと	えのきのおえ	割,											
	A																																		
4	ご飯・汁物					ご飯・汁物					汁物						果物·汁物					ご飯・汁物					ご飯・汁物					・汁物			
#	<b>於</b> 養価	エネルギー たんぱく質	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量			相当量 エネ	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				量 エネルギー	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量				ままれずー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量					
А	<b>A定食</b>	633kcal 13.2 g	12.6 g	30.8 g	3.6 g	928kcal	21.7 g	26.2 g	158.1 g	1.9 g 658	8kcal	20.7 g	17.0 g	108.1 g	4.9 g	1102kcal	22.8 g	30.3 g	183.3 g	6.5 g	663kcal	17.4 g	18.2 g 109	9.7g 4.7g	798kcal	35.0 g	26.3 g	107.5 g	4.3 g	822kcal	23.8 g	2.7 g 134.3 g	g 4.2 g		
		ı	Α	(		<u>A</u> チキン南蛮					A						A					A					A	6		A CONTRACTOR					
		牛すじと	大根の	煮込み						7	ポークデミシチュー					麻婆豆腐					大判唐揚げ					ちくぜん煮					キムチ豆腐炒め ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・				
			<u>B</u>		8-5	3	<u>B</u>				<u>B</u>					<u>B</u>				<u>B</u>						<u>B</u>	8-	.9	<u>B</u>						
1	ター	豚ロースの			₹ 🧓						セサミチキンソテー						ポークソテーBBQソース					白身魚の明太子マヨネーズ焼き					味噌とんかつ				ササミしそ巻きフライと白身フライ				
	選べる小鉢(2種より1つ)					選べる小鉢(2種より1つ)					選べる小鉢(2種より1つ)						選べる小鉢(2種より1つ)					選べる小鉢(2種より1つ)					選べる小鉢(2種より1つ)				選べる小鉢(2種より1つ)				
1	食 白滝ときのこのピリ辛炒め						なめ茸オクラ				大根のきんぴら					春巻				かぼちゃの含め煮					白滝ときのこの炒め				切干大根の炒め煮						
	胡瓜とカリフラワーの梅ごま和え					里芋のそぼろあんかけ					白和え					カップグラタン				切干大根とわかめの二杯酢					大根の塩昆布和え				もやしときくらげの中華和え						
	<u>A・B共通メニュー</u> ご飯・汁物						A·B共通メニュー ご飯・汁物						B共通メニ			<u>A・B共通メニュー</u>					<u>A・B共通メニュー</u>					A·B共通メニュー					A・B共通メニュー				
*												ご飯・汁物					ご飯・汁物				ご飯・汁物					ご飯・汁物					ご飯・汁物				
#	袋価	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 食坊	ま相当量 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	物食塩相当量		
А	定食	509kcal 22kcal	6kcal	98kcal	2.2 g	941kcal	31.6 g	45.6 g	102.6 g	i.5 g 670	0kcal	22.6 g	16.8 g	109.3 g	4.9 g	702kcal	22.8 g	23.5 g	103.1 g	4.9 g	830kcal	22.4 g	34.6 g 110	).4g 4.5g	606kcal	17.4 g	12.1 g	112.0 g	4.0 g	600kcal	20.8 g	5.1 g 99.5 g	g 5.7 g		

<sup>\*</sup>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。

2022/6/12 (日)

2022/6/11