

Weekly Menu

		2022/6/6 (月)					2022/6/7 (火)					2022/6/8 (水)					2022/6/9 (木)					2022/6/10 (金)					2022/6/11 (土)					2022/6/12 (日)									
朝食	和食	ごぼうサラダ オムレツ ご飯・味噌汁					サバの塩焼き フライドポテト ご飯・味噌汁					コロッケ 豆たっぷりヘルシーサラダ ご飯・味噌汁					だし巻き卵 マカロニサラダ ご飯・味噌汁					納豆 コーンスランブル ご飯・味噌汁					温泉玉子 キャベツ・ツナコーン炒め ご飯・味噌汁					きんぴられんこん ハム ご飯・味噌汁									
	洋食	肉野菜炒め オムレツ パン・スープ 和・洋共通メニュー					目玉焼き フライドポテト パン・スープ 和・洋共通メニュー					チキンソテー 豆たっぷりヘルシーサラダ パン・スープ 和・洋共通メニュー					ウィンナー マカロニサラダ パン・スープ 和・洋共通メニュー					ハッシュポテト コーンスランブル パン・スープ 和・洋共通メニュー					照焼き肉団子 キャベツ・ツナコーン炒め パン・スープ 和・洋共通メニュー					パンキンサラダ ハム パン・スープ 和・洋共通メニュー									
	モーニング	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					リンゴジュース									
	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	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	620kcal	17.4g	16.9g	103.0g	3.0g	633kcal	12.7g	10.1g	125.0g	2.0g	587kcal	15.8g	8.8g	113.5g	2.6g	581kcal	12.7g	8.5g	115.8g	2.2g	647kcal	16.0g	14.2g	119.3g	1.7g	532kcal	19.5g	12.7g	94.8g	57.9g	549kcal	11.6g	5.4g	118.0g	2.8g						
昼食	A	きんぴら焼肉					ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ					中華丼					カレーうどん					スタミナ野菜炒め					鶏の生姜焼き					煮込みハンバーグ									
	B	シーフードミックスフライ 選べる小鉢(2種より1つ)					ツナマヨポテト					揚げ焼売					きゅうりともやしのピリ辛和え					鶏の照り焼き 選べる小鉢(2種より1つ)					竹輪の磯辺揚げ おくらとえのきのお浸し					カレーフライドポテト					ケーキ				
	ひじきと枝豆の煮物 オクラのごま和え	ツナマヨポテト					揚げ焼売					きゅうりともやしのピリ辛和え					鶏の照り焼き 選べる小鉢(2種より1つ)					竹輪の磯辺揚げ おくらとえのきのお浸し					カレーフライドポテト					ケーキ									
	ご飯・汁物	ご飯・汁物					汁物					果物・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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
A定食	633kcal	13.2g	12.6g	30.8g	3.6g	928kcal	21.7g	26.2g	158.1g	3.9g	658kcal	20.7g	17.0g	108.1g	4.9g	1102kcal	22.8g	30.3g	183.3g	6.5g	663kcal	17.4g	18.2g	109.7g	4.7g	798kcal	35.0g	26.3g	107.5g	4.3g	822kcal	23.8g	22.7g	134.3g	4.2g						
夕食	A	牛すじと大根の煮込み					チキン南蛮					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									
	B	豚ロースのうま辛味噌焼き 選べる小鉢(2種より1つ)					青椒肉絲 選べる小鉢(2種より1つ)					セサミチキンソテー 選べる小鉢(2種より1つ)					ポークソテー-BBQソース 選べる小鉢(2種より1つ)					白身魚の明太子マヨネーズ焼き 選べる小鉢(2種より1つ)					味噌とんかつ 選べる小鉢(2種より1つ)					ササミそ巻きフライと白身フライ 選べる小鉢(2種より1つ)									
	白滝ときのこのピリ辛炒め 胡瓜とカリフラワーの梅ごま和え	青椒肉絲 選べる小鉢(2種より1つ)					セサミチキンソテー 選べる小鉢(2種より1つ)					ポークソテー-BBQソース 選べる小鉢(2種より1つ)					白身魚の明太子マヨネーズ焼き 選べる小鉢(2種より1つ)					味噌とんかつ 選べる小鉢(2種より1つ)					ササミそ巻きフライと白身フライ 選べる小鉢(2種より1つ)														
	白滝ときのこのピリ辛炒め 胡瓜とカリフラワーの梅ごま和え	なめ茸オクラ 里芋のそぼろあんかけ					大根のきんぴら 白和え					春巻 カップグラタン					かぼちゃの含め煮 切干大根とわかめの二杯酢					白滝ときのこの炒め 大根の塩昆布和え					切干大根の炒め煮 もやしときくらげの中華和え														
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					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	509kcal	22kcal	6kcal	98kcal	2.2g	941kcal	31.6g	45.6g	102.6g	4.5g	670kcal	22.6g	16.8g	109.3g	4.9g	702kcal	22.8g	23.5g	103.1g	4.9g	830kcal	22.4g	34.6g	110.4g	4.5g	606kcal	17.4g	12.1g	112.0g	4.0g	600kcal	20.8g	15.1g	99.5g	5.7g						

* 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。