



# Weekly Menu



| 日曜日         | 6月15日<br>(月)   | 6月16日<br>(火)   | 6月17日<br>(水)   | 6月18日<br>(木)   | 6月19日<br>(金)  | 6月20日<br>(土)   | 6月21日<br>(日)  |
|-------------|--|--|--|--|---|--|---|
| 朝食<br>モーニング | 和食<br>ホッケの塩焼き<br>蒸し鶏と胡瓜の梅和え<br>ご飯・味噌汁<br>洋食<br>目玉焼き<br>蒸し鶏と胡瓜の梅和え<br>パン・スープ<br>選べる飲料(2種類より1つ)<br>牛乳<br>マスカットジュース | 和食<br>小松菜の香味浸し<br>チーズチキンカツ<br>ご飯・味噌汁<br>洋食<br>明太子スパゲッティ<br>チーズチキンカツ<br>パン・スープ<br>選べる飲料(2種類より1つ)<br>牛乳<br>ピーチジュース | 和食<br>和風スクランブル<br>焼売<br>ご飯・味噌汁<br>洋食<br>ポテトサラダ<br>焼売<br>パン・スープ<br>選べる飲料(2種類より1つ)<br>牛乳<br>マスカットジュース      | 和食<br>きゅうりともやしのピリ辛和え<br>コーンフライ<br>ご飯・味噌汁<br>洋食<br>ツナ入りマカロニサラダ<br>コーンフライ<br>パン・スープ<br>選べる飲料(2種類より1つ)<br>牛乳<br>ピーチジュース | 和食<br>オクラの梅おかか和え<br>ハンバーグ<br>ご飯・味噌汁<br>洋食<br>ポテトの醤油バター風味<br>ハンバーグ<br>パン・スープ<br>選べる飲料(2種類より1つ)<br>ジョア<br>マスカットジュース | 和食<br>うの花<br>だし巻き玉子<br>ご飯・味噌汁<br>洋食<br>野菜と春雨の炒め<br>だし巻き玉子<br>パン・スープ<br>選べる飲料(2種類より1つ)<br>牛乳<br>ピーチジュース | 和食<br>冷やしだし茶漬け<br>ウィンナー<br>ご飯・味噌汁<br>洋食<br>キャベツのツナマヨサラダ<br>ウィンナー<br>パン・スープ<br>選べる飲料(2種類より1つ)<br>牛乳<br>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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量   |
| 和食          | 676kcal 24.1g 11.8g 122.5g 2.2g  | 716kcal 21.7g 14.7g 127.8g 2.3g  | 839kcal 25.8g 22.9g 135.7g 2.9g  | 878kcal 20.3g 28.2g 139.7g 2.7g  | 683kcal 20.1g 6.8g 136.6g 3.1g  | 773kcal 23.7g 18.6g 131.2g 3.2g  | 822kcal 29.6g 19.3g 133.6g 7.8g   |
| 昼食<br>ランチ   | A<br>白身魚のフリット 香味トマトソース<br>B<br>鶏肉のマヨ味噌焼き<br>選べる小鉢(2種類より1つ)<br>枝豆の白和え<br>青梗菜のお浸し<br>ご飯・汁物                         | A<br>熱盛り肉うどん<br>B<br>いんげんの和風ツナマヨ<br>混ぜご飯   | A<br>鶏天丼<br>B<br>ソース味ビーフン<br>汁物  | A<br>ビーフカレー<br>B<br>ピーマンと大根のピクルス<br>汁物・デザート  | A<br>わかめラーメン<br>B<br>水餃子<br>炒飯  | A<br>揚げ鶏のネギ南蛮だれ<br>B<br>切干大根のゆず胡椒風味<br>ご飯・汁物   | A<br>かつ煮<br>B<br>選べるデザート<br>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   |
| A食          | 891kcal 36.1g 26.3g 132.8g 3.1g  | 841kcal 23.0g 14.2g 156.8g 6.7g  | 842kcal 40.9g 11.6g 142.8g 4.2g  | 847kcal 16.7g 19.8g 153.7g 4.7g  | 896kcal 27.0g 19.0g 150.4g 9.0g   | 857kcal 32.4g 24.9g 128.5g 3.6g  | 930kcal 27.9g 21.3g 158.2g 5.5g   |
| 夕食<br>ディナー  | A<br>鶏肉と7種野菜の黒胡椒あんかけ<br>B<br>肉みそキャベツ<br>選べる小鉢(2種類より1つ)<br>ラタトゥイユ<br>小松菜とあさりのなめたけ和え<br>A・B共通メニュー<br>ご飯・汁物         | A<br>ビックメンチカツ<br>B<br>豚肉とキャベツのレモンクリーム煮<br>選べる小鉢(2種類より1つ)<br>焼き野菜の味噌マヨソース<br>大根と人参の炒め煮<br>A・B共通メニュー<br>ご飯・汁物      | A<br>チーズハンバーグ トマトソース<br>B<br>韭菜猪肝(レバニラ炒め)<br>選べる小鉢(2種類より1つ)<br>かぼちゃのカレー煮<br>チリコンカン<br>A・B共通メニュー<br>ご飯・汁物 | A<br>スパイシーポークジンジャー<br>B<br>チキンのデミトマやわらか煮<br>選べる小鉢(2種類より1つ)<br>揚げだし豆腐<br>ひじきと大豆の煮物<br>A・B共通メニュー<br>ご飯・汁物              | SPECIAL<br>【勝ち飯】鶏むね肉のパン粉焼きセット<br>B<br>肉豆腐<br>さつま芋とレーズンのチーズサラダ<br>A・B共通メニュー<br>ご飯・汁物                               | A<br>鯖の唐揚げ 香味だれ<br>B<br>肉豆腐<br>選べる小鉢(2種類より1つ)<br>大根のそぼろあん<br>白菜とツナのポン酢和え<br>A・B共通メニュー<br>ご飯・汁物         | A<br>ささみマヨかつ<br>B<br>豚の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風<br>選べる小鉢(2種類より1つ)<br>ペンネアラビアータ<br>コーンとブロッコリーのマヨソース<br>A・B共通メニュー<br>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   |
| A食          | 928kcal 33.7g 22.3g 153.1g 3.2g  | 1058kcal 23.8g 39.3g 154.7g 3.1g   | 820kcal 28.1g 19.9g 135.1g 4.3g  | 878kcal 34.1g 26.1g 129.7g 4.9g  | 1071kcal 45.8g 29.5g 161.1g 3.0g  | 981kcal 30.8g 37.4g 133.5g 4.8g  | 1075kcal 28.1g 44.0g 145.5g 4.3g  |

\*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。

\*朝食は、牛乳を選択した場合の栄養価を表示しております。\*昼食・夕食は選べる小鉢2種の平均の栄養価にて、栄養価を算出しております。