



# Weekly Menu



日曜日	6月16日 (月)					6月17日 (火)					6月18日 (水)					6月19日 (木)					6月20日 (金)					6月21日 (土)					6月22日 (日)									
朝食	和食 アジフライ ほうれん草とハムの炒め ご飯・味噌汁 洋食 ウィンナー(2本) ほうれん草とハムの炒め パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)					和食 ブロッコリーのナムル ハンバーグ ご飯・味噌汁 洋食 フライドポテト ハンバーグ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)					和食 納豆 和風スクランブル ご飯・味噌汁 洋食 マカロニサラダ 和風スクランブル パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)					和食 ししゃも いんげんと白滝の和風しょうゆ ご飯・味噌汁 洋食 肉入りコロッケ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)					和食 焼売 ポテトの醤油バター風味 ご飯・味噌汁 洋食 プレーンオムレツ ポテトの醤油バター風味 パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)					和食 照焼き肉団子 スパゲティーサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハム スパゲティーサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)					和食 サーモンマヨカツ ポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 目玉焼き ポテトサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)									
	モーニング	牛乳 リンゴジュース					牛乳 マスカットジュース					牛乳 リンゴジュース					牛乳 マスカットジュース					牛乳 リンゴジュース					牛乳 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	765kcal	22.0g	16.6g	137.2g	2.5g	722kcal	21.4g	12.3g	136.4g	2.8g	809kcal	28.0g	18.7g	135.6g	2.1g	717kcal	20.8g	13.3g	131.8g	2.9g	843kcal	18.9g	18.8g	153.3g	2.7g	840kcal	21.3g	21.3g	144.4g	3.1g	792kcal	18.4g	18.8g	141.7g	2.4g					
昼食	A 白身魚のフリットソース B 鶏肉とキャベツのガリハタ炒め 選べる小鉢(2種類より1つ) 玉子豆腐 白菜のお浸し ご飯・汁物					A 麻婆豆腐飯 B ハムとひじきの中華サラダ 汁物					A 醤油ラーメン B 餃子 炒飯					A キーマカレー B カラフルサラダ 汁物・デザート					A 【夏至】焼肉うどん B バナナ 混ぜご飯					A ハンバーグ B 切干大根のきんぴら ご飯・汁物					A 鶏の竜田揚げ B カップヨーグルト 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
A定食	781kcal	23.6g	17.0g	136.5g	3.2g	849kcal	29.0g	20.6g	142.2g	6.0g	910kcal	26.8g	19.3g	155.6g	8.0g	839kcal	18.2g	18.4g	156.7g	3.7g	844kcal	23.9g	13.6g	154.4g	4.3g	819kcal	22.8g	16.1g	150.5g	3.1g	841kcal	23.0g	19.2g	146.2g	2.5g					
夕食	A チキンソテー 黒胡椒ソース B 豚肉の生姜焼き 選べる小鉢(2種類より1つ) さつま揚げと人参のきんぴら 蓮根と玉葱のマヨ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A チキン南蛮 B 豚肉のねぎ塩焼き 選べる小鉢(2種類より1つ) 炒り豆腐 おくらとえのきのお浸し A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 豚肉と茄子の味噌炒め B ヒレカツ じゃが芋の甘辛炒め ワカメともやしの青じそ風味 A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏肉団子の野菜あんかけ B 照り焼きチキン もやしとホウレン草のカレーチャプチェ キャベツと人参の辛子醤油 A・B共通メニュー ご飯・汁物					A チキンのツナマヨ焼き B 豚肉とインゲンの炒め 豚肉と野菜のビーフン 海藻と玉ねぎの梅おかか和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 味噌とんかつ B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん かぼちゃのそぼろあん 大根の塩昆布和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鯖の味噌煮 B ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ 厚揚げと人参の中華炒め煮 ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ A・B共通メニュー 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
A定食	859kcal	32.5g	25.2g	130.2g	3.3g	1019kcal	36.9g	34.0g	140.3g	4.4g	910kcal	23.7g	27.9g	145.3g	3.4g	781kcal	18.6g	16.7g	143.1g	4.2g	1079kcal	34.8g	43.3g	141.6g	3.6g	916kcal	22.9g	20.8g	162.6g	5.0g	915kcal	27.2g	29.5g	132.7g	3.7g					

\*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。

\*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。