



Weekly Menu



日曜日	6月22日 (月)					6月23日 (火)					6月24日 (水)					6月25日 (木)					6月26日 (金)					6月27日 (土)					6月28日 (日)					
朝食 モーニング	和食 だし巻き玉子 レンコンサラダ ご飯・味噌汁 洋食 メンチカツ レンコンサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 ピーチジュース					和食 イカカツ 小松菜とひじきのお浸し ご飯・味噌汁 洋食 ハム 小松菜とひじきのお浸し パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース					和食 肉団子のクリーム煮 スパゲティーサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ミートオムレツ 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) 牛乳 ピーチジュース					和食 ブロッコリーのマヨ和え コロック ご飯・味噌汁 洋食 ウインナーと野菜のソテー コロック パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース					和食 白身魚フライ 豚野菜炒め ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン 豚野菜炒め パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) ジョア ピーチジュース					和食 温泉玉子 ポテトの磯辺揚げ ご飯・味噌汁 洋食 豆腐ハンバーグ ポテトの磯辺揚げ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース					和食 納豆 ツナキャベツ ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグ ツナキャベツ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 ピーチジュース					
	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	781kcal	22.5g	18.9g	133.9g	2.4g	735kcal	22.7g	15.3g	131.4g	2.5g	894kcal	22.6g	29.6g	137.6g	3.0g	800kcal	20.7g	21.2g	137.8g	2.4g	722kcal	23.0g	11.6g	133.1g	3.1g	776kcal	25.2g	18.2g	131.0g	2.6g	771kcal	25.6g	19.3g	128.8g	2.5g
昼食 ランチ	A ヤンニョムチキン B 【カナダ】サーモンのムニエル オニオンソ 選べる小鉢(2種より1つ) ゆかりポテト もやしときくらげの和風和え ご飯・汁物					A ミートソース B キャベツのゆず和え ご飯・汁物					A たれかつ丼 B オクラとコーンのわさび醤油 マリネ 汁物					A ポークカレー B カラフルサラダ 汁物・デザート					A きつねうどん B ホトとアホの辛子マヨネーズ和え 混ぜご飯					A インド風タンドリーチキン B 茄子の生姜醤油 ご飯・汁物					A 豚の生姜焼き B 選べるデザート 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
	A定食	859kcal	32.2g	19.4g	141.6g	7.1g	813kcal	21.2g	11.0g	161.5g	4.6g	960kcal	21.0g	31.8g	149.7g	4.5g	281kcal	10.8g	14.8g	29.5g	4.3g	853kcal	17.1g	17.6g	157.1g	6.6g	881kcal	33.8g	27.2g	128.5g	3.2g	949kcal	31.0g	32.2g	136.5g	3.6g
夕食 ディナー	A ポークソテー おろしソース B 肉団子のデミトマ煮 選べる小鉢(2種より1つ) 五目豆 ブロッコリーのおかか和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏肉の生姜焼き B 牛肉の五目炊き合わせ 選べる小鉢(2種より1つ) 厚揚げと人参の中華炒め煮 にらともやしの辛子醤油 A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 油淋鶏 B ゆで豚と竹輪天の南蛮だれ 選べる小鉢(2種より1つ) こんにゃくと野菜の煮物 大根の梅マヨ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏のチリソース B 豚と卵の塩麹炒め 選べる小鉢(2種より1つ) そぼろ肉じゃが 白菜と人参のピリ辛和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 目玉焼きフライとデミグラス コロック B 鶏肉と大根のうま煮 選べる小鉢(2種より1つ) 豆腐とニラのチャンプルー 青梗菜の煮浸し A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 豚肉ときのこのボン酢炒め B メンチカツ 粒マスタード ソース 選べる小鉢(2種より1つ) きのこあんかけ豆腐 蓮根と人参のピクルス A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏の西京みそ焼き B アジの竜田揚げ 香味ソース 選べる小鉢(2種より1つ) きんぴらごぼう 緑黄色野菜のおかか和え 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
	A定食	826kcal	31.4g	24.1g	124.2g	3.2g	826kcal	32.7g	21.8g	126.4g	3.9g	972kcal	33.0g	32.4g	138.0g	4.9g	885kcal	31.9g	25.0g	136.1g	10.8g	890kcal	21.1g	26.9g	141.8g	3.5g	819kcal	32.3g	21.7g	127.7g	3.1g	846kcal	34.2g	20.9g	131.7g	4.9g

*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。