



Weekly Menu



日曜日	6月23日 (月)					6月24日 (火)					6月25日 (水)					6月26日 (木)					6月27日 (金)					6月28日 (土)					6月29日 (日)									
朝食	和食 いわし磯辺フライ ウインナーと野菜のソテー ご飯・味噌汁					和食 だし巻き玉子 ツナとコーンのスパゲティサラダ ご飯・味噌汁					和食 アジフライ ポテトサラダ ご飯・味噌汁					和食 野菜コロッケ キャベツとハムのコンソメソテー ご飯・味噌汁					和食 和風スクランブル 和風マカロニサラダ ご飯・味噌汁					和食 温泉玉子 ピーマン肉詰めフライ ご飯・味噌汁					和食 照焼き肉団子 厚揚げとキャベツの味噌炒め ご飯・味噌汁									
	洋食 プレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)					洋食 春巻 ソノココーンのパスタ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)					洋食 ベーコン ポテトサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)					洋食 ハンバーグ ヤマハンのハムのコンソメソテー パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)					洋食 ハム&チーズ 和風マカロニサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)					洋食 ジャーマンポテト ピーマン肉詰めフライ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)					洋食 チーズチキンカツ 厚揚げとキャベツの味噌炒め パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)									
モーニング	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					ジョア 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									
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	798kcal	21.3g	21.1g	135.2g	2.4g	793kcal	22.4g	18.8g	138.8g	2.7g	804kcal	21.6g	18.8g	141.9g	2.4g	745kcal	18.4g	13.4g	144.4g	2.6g	858kcal	20.7g	20.4g	151.8g	2.6g	796kcal	23.2g	19.3g	135.2g	2.6g	794kcal	22.8g	17.1g	140.8g	3.2g					
昼食	A 親子煮					A ソースかつ丼					A ミックスうどん					A ポークカレー					A タンメン					A 豚ロース肉の照り生姜焼き					A 鶏の香草パン粉焼き									
	B 一口餃子の磯辺揚げ 選べる小鉢(2種より1つ)					B 小松菜とえのきのみぞれ和え					B バナナ					B 海藻サラダ					B 焼売					B 茄子の生姜醤油					B プリン・選べるデザート									
ランチ	ご飯・汁物					汁物					混ぜご飯					汁物・デザート					炒飯					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	834kcal	34.3g	20.3g	130.8g	5.2g	752kcal	18.2g	12.5g	146.0g	3.1g	813kcal	17.1g	9.0g	165.0g	4.5g	793kcal	17.5g	17.0g	149.3g	5.4g	981kcal	31.4g	20.5g	166.1g	9.5g	821kcal	24.4g	20.6g	134.3g	3.7g	903kcal	31.2g	25.8g	139.9g	2.3g					
夕食	A 白身魚のフリット チリソース					A ハンバーグ ジンジャーソース					A 【勝ち飯】鶏肉と高野豆腐のオランダ煮セット					A 麻婆春雨					A ビックメンチカツ					A チキンの味噌マヨネーズソース					A ミックスフライ									
	B 鶏すき煮 選べる小鉢(2種より1つ)					B ちくぜん煮 選べる小鉢(2種より1つ)					B オクラとツナのおかか和え					B 韓国風鶏の唐揚げ コチジャン風味 選べる小鉢(2種より1つ)					B さばの漬け焼き 選べる小鉢(2種より1つ)					B 白身魚フライとハムマヨサラダフライ 選べる小鉢(2種より1つ)					B チキンクリームシチュー 選べる小鉢(2種より1つ)									
ディナー	根菜の田舎風 春雨の中華和え					冷奴 めかぶの酢の物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					A・B共通メニュー ご飯・汁物					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	食塩相当量
A定食	904kcal	23.2g	20.9g	161.1g	3.0g	821kcal	25.9g	15.4g	148.1g	4.6g	1025kcal	40.3g	27.3g	157.3g	8.4g	811kcal	18.3g	15.0g	156.3g	5.9g	1048kcal	23.9g	37.4g	158.3g	3.9g	991kcal	33.5g	32.4g	145.9g	3.4g	869kcal	24.6g	20.2g	150.6g	4.1g					

*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。