



Weekly Menu



日曜日	6月29日 (月)	6月30日 (火)	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)	7月4日 (土)	7月5日 (日)
朝食	和食 アジフライ ツナとブロッコリーのマカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 水餃子 ツナとブロッコリーのマカロニサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)	和食 おくらわさび醤油 フライドチキン ご飯・味噌汁 洋食 白菜とチャーシューの炒め フライドチキン パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)	和食 和風スパゲッティー ウィンナー ご飯・味噌汁 洋食 トマトスクランブルエッグ ウィンナー パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)	和食 ほうれん草と白滝のお浸し 肉入りコロッケ ご飯・味噌汁 洋食 枝豆コーンソテー 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 肉団子のチリソース ごぼうのポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 メンチカツ ごぼうのポテトサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)	和食 納豆 ベーコン ご飯・味噌汁 洋食 ニラ玉炒め ベーコン パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)	和食 温泉玉子 スパゲッティーサラダ ご飯・味噌汁 洋食 コーンフライ スパゲッティーサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)
	モーニング 牛乳 マスカットジュース	牛乳 ピーチジュース	牛乳 マスカットジュース	牛乳 ピーチジュース	牛乳 マスカットジュース	ジョア マスカットジュース	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
和食	815kcal 25.6g 22.4g 132.3g 2.2g	756kcal 22.9g 16.9g 132.7g 2.5g	829kcal 26.3g 21.4g 137.0g 3.0g	744kcal 20.3g 13.8g 138.8g 2.7g	757kcal 19.1g 12.7g 142.4g 2.6g	805kcal 26.7g 23.3g 126.5g 2.7g	807kcal 25.3g 22.5g 128.8g 2.8g
昼食	和風ハンバーグの玉葱葱塩ソース 鶏の照り焼き 選べる小鉢(2種類より1つ) 炒り高野豆腐 春雨の中華和え物 ご飯・汁物	サラダチキンのペペロンチーノ ピーマンのマリネ ご飯・汁物	唐揚げ丼 切干大根の炒め煮 汁物	キーマカレー わかめサラダ 汁物・デザート	竹輪うどん バナナ 混ぜご飯	ポークソテー粗挽きジンジャーソース 人参とニラのナムル ご飯・汁物	ハンバーグ 目玉焼き添え ブチシュー 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
A定食	901kcal 26.2g 30.7g 132.7g 5.1g	921kcal 30.5g 21.4g 156.0g 6.0g	911kcal 24.6g 26.8g 144.8g 3.8g	847kcal 21.8g 17.2g 154.4g 4.7g	856kcal 19.8g 8.1g 177.6g 6.1g	804kcal 30.8g 22.7g 121.1g 2.7g	809kcal 23.6g 19.3g 135.4g 3.4g
夕食	チキンの香味揚げ 家常炒米粉(卵と野菜のビーフン炒め) 選べる小鉢(2種類より1つ) 豚とシメジの炒め煮 海藻とオニオンのマリネサラダ A・B共通メニュー ご飯・汁物	豚ロースのとんてき風 肉じゃが わかめのツナ炒め 菜の花のお浸し A・B共通メニュー ご飯・汁物	チキンピカタ トマトソース 牛肉のオイスターソース炒め さつま芋のきんぴらバター風味 白菜のボン酢和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	鶏もものレモンペッパーグリル 麻婆茄子 カリフラワーのコンソメ煮 いんげんの和風マスタード和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	アジのスパイシーカレーソーテーとアジフライ チキンストロガノフ 小松菜とコーンの煮浸し 和風マーボ豆腐 A・B共通メニュー ご飯・汁物	揚げ餃子の南蛮ソース 肉みそキャベツ 焼きうどん(醤油味) 3種の豆のシーザー和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ 鶏肉と野菜のトマト煮込み 揚げだし豆腐 もやしの赤じそ和え 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
A定食	922kcal 34.4g 28.2g 135.5g 3.7g	869kcal 34.0g 23.9g 130.3g 5.5g	880kcal 35.6g 26.0g 128.4g 2.8g	878kcal 31.4g 31.4g 120.2g 3.3g	891kcal 33.7g 26.4g 131.1g 3.2g	1053kcal 19.5g 42.0g 151.7g 4.8g	939kcal 24.8g 31.1g 141.0g 3.1g

*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。