

Weekly Menu

		2022/6/27 (月)					2022/6/28 (火)					2022/6/29 (水)					2022/6/30 (木)					2022/7/1 (金)					2022/7/2 (土)					2022/7/3 (日)				
朝食	和食	オクラの梅おかか和え オムレツ ご飯・味噌汁					サバの塩焼き フライドポテト ご飯・味噌汁					鶏つくね マカロニサラダ ご飯・味噌汁					鶏五目豆 コロッケ ご飯・味噌汁					納豆 ツナマヨポテト ご飯・味噌汁					だし巻き卵 きんぴらごぼう ご飯・味噌汁					温泉玉子 ポテトサラダ ご飯・味噌汁				
	洋食	スパゲティサラダ オムレツ パン・スープ					ミニハンバーグ フライドポテト パン・スープ					ミックススクランブル マカロニサラダ パン・スープ					野菜炒め コロッケ パン・スープ					ミートオムレツ ツナマヨポテト パン・スープ					ベーコン きんぴらごぼう パン・スープ					ウイナー ポテトサラダ パン・スープ				
	和・洋共通メニュー	リンゴジュース					ジョア					ヨーグルツバ					マスカットジュース					牛乳					リンゴジュース					ジョア				
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	546kcal	11.5g	4.7g	119.5g	2.7g	585kcal	16.9g	9.8g	107.9g	2.1g	661kcal	15.8g	13.2g	121.8g	2.8g	583kcal	11.1g	6.8g	124.9g	2.1g	642kcal	20.0g	18.0g	103.6g	1.9g	498kcal	11.8g	5.6g	115.6g	38.8g	560kcal	18.3g	8.8g	103.8g	2.7g	
昼食	A	ささみマヨかつ					ぶっかけそうめん					豚焼き肉丼					ビーフカレー					かき揚げうどん					豚肉野菜巻きフライとフライドチキン					チキンソテー おろしソース				
	B	ビビンバ風焼肉 選べる小鉢(2種より1つ)					串カツ					オクラおろし和え					ミックスサラダ					白菜の柚子和え					ジャーマンポテト					こんにゃくと蓮根のきんぴら				
	和食	カリフラワーのピクルスゆず風味 切干大根					串カツ					オクラおろし和え					ミックスサラダ					白菜の柚子和え					ジャーマンポテト					こんにゃくと蓮根のきんぴら				
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	875kcal	16.7g	35.7g	35.9g	3.8g	716kcal	20.9g	11.2g	135.6g	5.1g	637kcal	20.5g	14.9g	110.0g	2.9g	703kcal	14.7g	19.4g	123.0g	4.0g	772kcal	15.8g	8.7g	156.6g	4.9g	809kcal	20.5g	30.3g	117.2g	3.0g	729kcal	33.4g	22.5g	100.7g	3.9g	
夕食	A	ちくぜん煮					チキンソテー ジンジャーソース					肉じゃが					鶏の照り焼き					鶏天					青椒肉絲					カニクリームコロッケ				
	B	ポークソテーともやしのねぎソース 選べる小鉢(2種より1つ)					黒い麻婆豆腐 選べる小鉢(2種より1つ)					ポークソテーBBQソース 選べる小鉢(2種より1つ)					鯖の味噌煮 選べる小鉢(2種より1つ)					豚肉と野菜のビーフン 選べる小鉢(2種より1つ)					ポークデミシチュー 選べる小鉢(2種より1つ)					牛すじと大根の煮込み 選べる小鉢(2種より1つ)				
	和食	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ひじきと白滝の煮付け					白菜の塩昆布和え 菜の花と春雨の中華和え					里芋の揚げ出し きゅうりのわさび醤油					胡瓜とカリフラワーの梅ごま和え 白滝ときのこのピリ辛炒め					かぼちゃのそぼろあん パンバンジー					揚げ茄子のナムル マカロニのクリーム煮					オクラの冷奴 さつま芋とピーズのマヨサラダ				
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	646kcal	19kcal	15kcal	115kcal	5.4g	725kcal	33.6g	22.9g	97.9g	3.7g	689kcal	16.1g	17.7g	119.8g	5.7g	712kcal	34.1g	23.7g	94.6g	3.1g	757kcal	32.2g	26.1g	101.3g	4.3g	698kcal	21.7g	20.9g	107.8g	2.2g	959kcal	16.4g	45.0g	123.5g	3.4g	

* 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。