

# Weekly Menu



日曜日	5月27日 (月)	5月28日 (火)	5月29日 (水)	5月30日 (木)	5月31日 (金)	6月1日 (土)	6月2日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	ブレンオムレツ 和風スパゲッティー キャベツとわかめの味噌汁	チキンナゲット ごぼうのマカロニサラダ 小松菜と大根の中華スープ	ほうれん草のスクランブル ハム ごぼうの味噌汁	厚揚げと野菜の生姜煮 ピリ辛こんにゃく 白菜とえのきの味噌汁	ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー キャベツと玉葱のスープ	高野豆腐の卵とじ 切干大根の梅風味 大根とワカメの味噌汁	野菜のスクランブル ベーコン 長ネギとえのきの味噌汁
	E P F C S 836 25.1 16.1 148.2 1.4	E P F C S 760 20.7 15.8 134.0 1.9	E P F C S 725 20.1 15.3 126.1 2.3	E P F C S 737 20.6 15.0 129.8 2.9	E P F C S 729 19.6 15.1 129.0 2.6	E P F C S 727 20.7 12.4 133.2 2.9	E P F C S 798 24.4 25.3 126.7 2.7
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	カレーうどん さつま芋と大豆の胡麻がらめ	ツナコーンピラフ 花野菜のコンソメ煮	きつねそば かぼちゃとベーコンの和風煮	肉味噌温玉丼 小松菜の香味浸し	ハヤシライス 春野菜のレモンマリネ	田舎五目煮 キャベツのおかか和え	明太子と高菜の博多風スパゲッティ ブロッコリーとコーンのカレーマヨ和え
	E P F C S 1,139 25.3 21.9 206.8 6.3	E P F C S 1,072 24.5 8.9 226.8 2.8	E P F C S 872 20.6 7.0 181.4 6.4	E P F C S 778 25.8 13.9 134.0 3.3	E P F C S 764 15.1 18.3 134.2 3.8	E P F C S 626 14.3 4.5 131.3 3.8	E P F C S 1,024 27.4 17.1 190.7 5.1
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	新メニュー グリルチキンサルサソース 白滝ときのこのピリ辛炒め じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚肉の生姜焼き ケチャップスパゲッティー キャベツとえのきの味噌汁	イカ野菜カツとハンバーグ じゃが芋の甘辛炒め 大根とわかめの味噌汁	照り煮チキン さつま芋のはちみつバター風味 わかめと麩の味噌汁	揚げ出し豆腐の肉野菜あん ツナキャベツ キャベツと大根の味噌汁	チキンの味噌マヨネーズソース 大根の塩昆布和え わかめとえのきの味噌汁	豚挽肉と野菜の塩炒め 白菜と玉葱の中華和え じゃが芋とわかめの味噌汁
	E P F C S 846 31.8 22.1 130.0 3.7	E P F C S 873 23.6 23.6 141.6 3.1	E P F C S 793 23.4 11.5 147.4 3.7	E P F C S 850 27.8 18.0 142.9 3.5	E P F C S 828 27.0 22.5 129.1 3.5	E P F C S 858 29.5 27.7 122.6 3.3	E P F C S 701 17.1 11.9 131.9 4.3
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。





# Weekly Menu



日曜日	6月3日 (月)	6月4日 (火)	6月5日 (水)	6月6日 (木)	6月7日 (金)	6月8日 (土)	6月9日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	照焼き肉団子 ハム 大根と人参の味噌汁	ハンバーグ ツナとコーンの スパゲティサラダ ジュリアン野菜スープ	根菜鶏つくねハンバーグ キャベツとハムの コンソメスープ わかめと玉葱の味噌汁	だし巻き玉子 厚揚げのそぼろあん もやしとわかめの味噌汁	ウインナー 豆もやしとひじきのナムル わかめスープ	かぼちゃ挽肉フライ 切干大根の コールスローサラダ 長ネギとえのきの味噌汁	コーンスクランブル ブロッコリーのごま和え わかめと麩の味噌汁
	E P F C S 833 26.6 18.8 138.4 2.8	E P F C S 892 22.4 24.7 145.4 2.9	E P F C S 749 22.9 13.2 135.0 3.3	E P F C S 802 26.9 19.6 128.6 2.6	E P F C S 750 21.6 19.3 122.9 2.3	E P F C S 897 20.3 24.2 150.5 2.8	E P F C S 789 23.7 18.5 131.9 3.0
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	しらす丼 そぼろ肉じゃが	ミートソーススパゲティ もやしときくらげの 中華和え	チャーハンWITH肉そぼろ キャベツのゆかり和え	(冷)大判きつねうどん 冬瓜のみぞれ和え	ボークカレー 海藻と大根の梅サラダ	豚肉と野菜の しゃぶしゃぶ風 ニンジンとチリメン ジャコのキンピラ	ウインナーのカレーピラフ 大根とツナの 青じそサラダ
	E P F C S 636 16.8 6.5 124.8 3.8	E P F C S 1,037 22.3 17.8 197.6 3.3	E P F C S 719 18.7 15.8 123.7 5.3	E P F C S 879 19.6 7.1 179.5 4.8	E P F C S 759 15.7 17.1 136.9 3.3	E P F C S 808 25.0 23.9 122.8 2.3	E P F C S 695 15.1 13.0 129.2 4.2
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
★現在はAのみ提供して							
夕食	肉豆腐 白菜と玉葱の中華和え 小松菜とわかめの味噌汁	さばカレーカツ 人参のナムル キャベツとしめじの味噌汁	ボークチャップ おくらとワカメの酢の物 キャベツとエノキの味噌汁	おすす ザンギ きゅうりの生姜醤油 じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚肉のピリ辛甘味噌炒め 栗かぼちゃの含め煮 しめじとわかめの味噌汁	ビックメンチカツ 小松菜の香味浸し わかめと玉葱の味噌汁	チキンソテー ガーリック醤油風味 キャベツのお浸し 白菜とえのきの味噌汁
	E P F C S 863 30.7 26.1 126.1 4.4	E P F C S 870 25.0 21.5 141.8 3.1	E P F C S 845 29.4 18.7 138.2 3.9	E P F C S 893 34.2 24.8 132.2 3.6	E P F C S 858 24.4 20.4 144.9 4.9	E P F C S 926 22.1 25.8 151.3 3.1	E P F C S 883 35.8 25.2 127.1 3.6
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。





# Weekly Menu



日曜日	6月10日 (月)	6月11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)	6月15日 (土)	6月16日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	鯖の塩焼き 切干大根のきんぴら ごぼうの味噌汁	プレーンオムレツ ジャーマンポテト コンソメジュリアン	ピーマン肉詰めフライ おくらのみぞれ和え キャベツともやしの味噌汁	ハウレン草の スクランブルエッグ たたきごぼう 麩となめこの味噌汁	チキンナゲット そら豆とポテトのマヨ和え トマトスープ	肉野菜炒め かぼちゃサラダ キャベツとわかめの味噌汁	目玉焼き ベーコン わかめと玉葱の味噌汁
	E P F C S 858 27.1 22.2 136.8 3.3	E P F C S 688 16.7 12.8 129.6 2.2	E P F C S 726 17.2 14.5 131.8 1.9	E P F C S 766 20.1 16.7 133.7 2.5	E P F C S 771 21.1 16.6 134.4 1.8	E P F C S 803 20.6 18.0 141.4 2.8	E P F C S 764 24.0 22.5 124.6 2.5
	ライスパン kcal g g g g 566 22.6 21.7 71.5 2.8	kcal g g g g 483 18.2 17.9 66.7 3.2	kcal g g g g 559 25.5 27.6 61.7 3.5	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	冷やし中華 ポテトの磯辺揚げ	親子丼 ほうれん草と白滝のお浸し	熊本 黒とんこつラーメン 高菜冷奴	☆星特 ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え きゅうりと茗荷の 和風ピクルス ジュース	キーマカレー マカロニサラダ	中華丼 ワカメと玉葱の中華和え	かき玉うどん ツナキャベツ
	E P F C S 1,036 25.1 13.9 198.0 6.5	E P F C S 738 22.8 13.3 129.8 3.7	E P F C S 1,149 30.2 30.5 183.5 7.4	E P F C S 856 22.2 18.2 148.5 3.0	E P F C S 890 19.6 27.1 141.8 2.7	E P F C S 721 17.9 13.9 130.4 3.8	E P F C S 889 19.5 8.6 178.8 5.1
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	沖縄 フーチャンプル もずく酢 玉葱とえのきの味噌汁	鶏肉の生姜焼き 青じそスパゲッティー じゃが芋と玉葱の味噌汁	麻婆茄子 叩ききゅうりのゴマ塩和え わかめと玉葱の味噌汁	人気メニュー 鶏もも肉の竜田揚げ わかめと大根のレモン和え 長ネギとえのきの味噌汁	からふとマスの 西京味噌焼き キャベツとオクラの 塩昆布和え キャベツと大根の味噌汁	鶏肉と野菜と玉子の炒め 大根の梅和え キャベツと玉葱の味噌汁	きゃべつメンチカツ さつま芋ダイスサラダ 大根とわかめの味噌汁
	E P F C S 779 29.0 15.7 127.8 4.2	E P F C S 946 34.2 23.0 149.4 3.9	E P F C S 870 17.5 28.2 136.4 5.7	E P F C S 880 31.3 25.9 129.3 3.2	E P F C S 643 19.8 5.6 125.3 2.6	E P F C S 800 28.2 15.0 134.5 5.3	E P F C S 943 23.3 26.3 152.5 5.2
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。





# Weekly Menu



日曜日	6月17日 (月)	6月18日 (火)	6月19日 (水)	6月20日 (木)	6月21日 (金)	6月22日 (土)	6月23日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	だし巻き玉子 ブロッコリーの 和風マスタード和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	牛肉コロッケ さつま揚げと人参の きんぴら とうもろこしと玉葱の 中華スープ	和風スクランブル ハム もやしとワカメの味噌汁	鶏肉団子の甘酢あん ごぼうのポテトサラダ ごぼうの味噌汁	ミートオムレツ ほうれん草とマカロニの クリーム煮 野菜スープ	高野豆腐の卵とじ ひじきと白滝の煮付け キャベツとえのきの味噌汁	ウインナー 里芋といんげんの 胡麻おかか和え キャベツとしめじの味噌汁
	E P F C S 784 25.9 16.4 133.8 1.9	E P F C S 845 19.3 21.2 144.3 1.9	E P F C S 730 22.7 15.0 124.4 2.3	E P F C S 864 20.5 21.9 146.2 3.3	E P F C S 759 20.0 12.7 141.1 2.9	E P F C S 723 21.0 13.1 130.8 3.0	E P F C S 787 23.5 19.1 131.6 2.7
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	カレータンメン 胡瓜とカニカマの 梅マヨ和え	焼き鳥二色そばろ丼 大根の炒め煮	(冷)ミックスうどん フライドポテト	クリームミートソース スパゲティ にらともやしの辛子醤油	ハヤシライス カレー味ビーフン	塩豚と根菜のポトフ じゃが芋の甘辛炒め	鶏肉と野菜の卵炒め 大根とベーコンの 洋風きんぴら
	E P F C S 1,082 28.8 21.8 188.3 9.1	E P F C S 778 23.7 16.4 131.8 3.9	E P F C S 966 19.2 12.2 190.3 5.9	E P F C S 1,115 23.7 24.4 200.9 4.1	E P F C S 797 14.8 21.4 135.6 3.2	E P F C S 852 23.8 19.2 142.5 2.5	E P F C S 867 25.6 27.2 129.9 2.7
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	豚肉と野菜の ケチャップ炒め 春雨サラダ えのきと麩の味噌汁	牛肉の柳川煮 ひじきの胡麻マヨサラダ 白菜とえのきの味噌汁	大分 ゆず胡椒から揚げ カラフルサラダ キャベツと大根の味噌汁	鶏肉のレモン焼き タルタルソース 海藻とキャベツの中華和え 大根とワカメの味噌汁	たらふりット 香味トマトソース パプリカと大根のピクルス じゃが芋と玉葱の味噌汁	とんかつ おろしぽん酢 ほうれん草のお浸し もやしと油揚げの味噌汁	アジの梅照焼き 切干大根の炒め煮 小松菜とわかめの味噌汁
	E P F C S 789 22.3 14.6 142.6 3.7	E P F C S 909 29.2 29.4 129.9 4.8	E P F C S 893 30.8 23.6 138.0 2.6	E P F C S 892 31.1 30.7 121.0 3.8	E P F C S 876 25.0 18.6 149.8 4.0	E P F C S 789 21.3 14.2 143.7 5.5	E P F C S 681 23.5 6.9 128.7 3.7
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。







# Weekly Menu



日曜日	6月24日 (月)	6月25日 (火)	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)	6月29日 (土)	6月30日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	ブレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー わかめと玉葱の味噌汁	チキンナゲット ごぼうのマカロニサラダ コーンと玉葱のスープ	目玉焼き ハム 白菜ともやしの味噌汁	ハンバーグ ほうれん草と人参のソテー じゃが芋と玉葱の味噌汁	ハム野菜炒め いんげんとお豆のサラダ 野菜のトマトスープ	鯖の塩焼き 切干大根の炒め煮 しめじとわかめの味噌汁	野菜のスクランブルエッグ ベーコン 大根とワカメの味噌汁
	E P F C S 807 24.5 20.6 131.4 2.3	E P F C S 765 20.7 15.4 136.3 2.5	E P F C S 727 22.4 15.2 123.4 2.1	E P F C S 738 20.7 15.0 130.6 2.5	E P F C S 743 18.4 14.7 134.6 3.1	E P F C S 796 22.2 19.5 131.9 3.6	E P F C S 795 24.3 25.3 126.1 2.8
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	味噌カツ丼 ポテトの明太ソース	とんこつラーメン レンコン入り焼売	叉焼炒飯 そら豆とポテトのマヨ和え	(冷)梅とろろ昆布のうどん 切干大根のきんぴら	ビーフカレー ひじきの胡麻マヨサラダ	豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう	鶏肉の治部煮 ブロッコリーのナムル
	E P F C S 848 16.7 18.6 152.6 2.9	E P F C S 1,017 29.0 18.4 186.2 6.5	E P F C S 765 16.8 21.1 126.0 3.0	E P F C S 855 17.6 4.1 183.5 5.0	E P F C S 861 15.3 29.0 137.0 3.2	E P F C S 804 21.1 22.8 128.7 2.4	E P F C S 799 29.1 15.4 136.3 3.6
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
★現在は、★を★しています							
夕食	豆腐ハンバーグと焼きコロッケ 白菜のお浸し キャベツとえのきの味噌汁	【勝ち飯】 揚げ鶏と5種野菜の香味ソースセット 切干大根とツナのゆず風味 豆腐とわかめの味噌汁 フルーチェ ミックスオレシ	肉団子と根菜の黒酢あん 韓国風カムカムナムル 大根とわかめの味噌汁	照り煮チキン 白菜の塩昆布和え 長ネギとえのきの味噌汁	鶏もも肉のこがし味噌焼き 大根の梅和え 大根と人参の味噌汁	さばの漬け焼き 冬瓜のおかか和え 玉葱とえのきの味噌汁	きんぴら焼肉 わかめときゅうりの酢味噌がけ わかめと玉葱の味噌汁
	E P F C S 825 17.3 20.5 141.9 4.7	E P F C S 942 36.8 23.8 140.0 3.7	E P F C S 966 20.1 22.2 171.4 5.1	E P F C S 745 27.4 15.2 122.9 3.5	E P F C S 899 37.1 22.0 136.6 5.9	E P F C S 857 25.1 24.6 126.5 3.1	E P F C S 745 19.9 11.2 142.6 4.0
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

