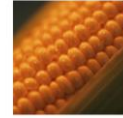




WEEKLY MENU

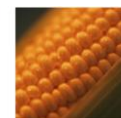


日	6月29日				6月30日				7月1日				7月2日				7月3日				7月4日				7月5日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・パン 味噌汁 ミックススクランブル 寒天と海草のサラダ アサリとザーサイのピリ辛和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 照焼き肉団子 スパゲティとレタスのサラダ ワカメともやしのごま塩和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 冷奴 かにかまと胡瓜の二杯酢 五目きんぴら ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 野菜コロッケ バナナ ブロッコリーのホットマヨ和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ハムと野菜のカレー炒め 魚フライ ゆで卵 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 和風スクランブル えんどう豆の中華和え ポテトと鮭のホクホク和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 サゴシの柚庵焼き 厚揚げと筍のうま煮 小松菜とえのきの梅和え ふりかけ・海苔 牛乳			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	818.0	28.8	30.3	4.4	740.5	22.2	23.6	3.6	737.5	23.6	17.7	3.3	848.0	24.0	29.8	2.6	802.0	28.8	29.0	2.8	864.0	28.9	28.7	2.7	788.5	31.7	24.7	3.1
	豚の生姜焼き丼 小松菜とひじきのゴマ和え キャベツと玉葱のスープ				冷やしきつねうどん ツナじゃが 混ぜご飯(ゆかり)				串カツカレー ミックスサラダ コーヒー牛乳				ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ 小松菜と白滝のピーナッツ和え ライス 春雨スープ				五目味噌ラーメン 揚げ焼売のガーリック風味 ライス				白身魚のコーンマヨ焼き 冷奴 ライス				ソース焼きそば 肉じゃがコロッケ ライス			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	801.0	22.0	17.8	4.2	788.0	18.8	6.3	4.4	899.0	23.7	24.4	3.8	893.0	19.6	24.9	2.7	1142.0	31.8	20.6	8.4	869.0	25.1	24.0	2.8	864.0	20.4	20.1	3.8
夕食	鶏もも焼きのレモンソース & アジフライ 副 菜 栗かぼちゃの含め煮 ご飯・汁物				回鍋肉 副 菜 オクラの梅おかか和え ご飯・汁物				キャベツメンチカツ & 鯖の煮付け 副 菜 スパゲッティサラダ ご飯・汁物				鶏天&フーチャンプル 副 菜 はすのきんぴら ご飯・汁物				とんかつ 副 菜 ほうれん草のクリーム煮 ご飯・汁物				ハンバーグと魚フライ 副 菜 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ご飯・汁物				ポークデミシチュー 副 菜 ほうれん草のえごまナムル ご飯・汁物			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	968.0	33.7	23.2	4.2	913.0	23.2	23.0	4.5	1049.0	28.2	38.4	3.5	1021.0	41.6	28.8	5.2	945.0	25.6	28.8	4.3	1124.0	28.5	45.9	5.8	975.0	29.1	27.4	5.8
	A定食	968.0	33.7	23.2	4.2	913.0	23.2	23.0	4.5	1049.0	28.2	38.4	3.5	1021.0	41.6	28.8	5.2	945.0	25.6	28.8	4.3	1124.0	28.5	45.9	5.8	975.0	29.1	27.4

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。



WEEKLY MENU



日					6月15日				6月16日				6月17日				6月18日				6月19日				6月20日				6月21日			
曜日					(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン							
	味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁							
	ポテの醤油バター風味				肉団子のチリソース				コーンスクランブル				肉野菜炒め				ほうれん草スクランブル				チキンナゲット				だし巻き卵							
	ベーコンエッグ				ポテとレタスのサラダ				小松菜とえのきの梅和え				納豆				ブロッコリーのゴマ和え				冷奴				蓮根と竹輪のきんぴら							
	高野豆腐				白菜と竹輪のごま酢和え				白身魚フライ				温泉玉子				ひじき煮				かぼちゃとベーコンの和風煮				小松菜の胡麻和え							
	ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔							
牛乳					牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)				
	761.0	29.0	41.7	6.4	607.5	20.2	28.2	4.4	831.5	30.8	49.6	5.7	602.5	33.4	30.1	2.5	573.0	25.2	28.6	3.6	638.5	24.7	31.0	2.3	431.0	17.0	17.7	2.1				
昼食	蒸し鶏と白菜キムチ丼				丸天うどん				ソーセージカレー				豚塩カルピ井				とんこつ醤油らーめん				鯖のみぞれソース				かつ丼							
	小切干大根				温泉玉子				ミックスサラダ				ワカメとしめじの煮浸し				焼き餃子				ハムとブロッコリーのコーンマヨ和え				ひじきと大豆の煮付け							
					混ぜご飯(ワカメ)				コーヒー牛乳								ライス				ライス											
	大根とワカメの味噌汁												小松菜となめこの味噌汁								豆腐とワカメの味噌汁				大根と油揚げの味噌汁							
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)				
	686.0	23.6	9.2	7.1	873.0	28.2	12.6	5.6	816.0	20.0	22.4	3.4	848.0	23.6	37.2	5.2	1130.0	31.9	23.1	8.7	1033.0	30.4	40.1	3.4	1010.0	34.0	34.1	6.5				
夕食	鶏の香り揚げ &白身魚のコーンマヨ焼き				牛南蛮焼き&コロッケ				和風ハンバーグステーキ				麻婆豆腐				豚肉と青菜の塩炒め &大判唐揚げ				グリルチキンイカリング& イカリング				豚肉のトマト煮込み							
	副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜							
	ブロッコリーのおかか和え				カレー味ビーフン				オクラのゴマ和え				里芋の揚げ出し				蓮根と竹輪のきんぴら				アジア風ホクホクポテト				スパゲッティサラダ							
	ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物 デザート							
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)				
A定食	1182.0	44.6	47.2	5.0	962.0	21.5	30.6	3.7	766.0	20.2	15.2	4.6	978.0	28.1	29.2	6.1	869.0	26.7	23.7	4.0	893.0	29.4	19.3	4.1	1079.0	27.6	34.6	3.9				
B定食	518.0	11.1	1.4	1.6	581.0	10.0	6.9	2.5	525.0	9.5	2.5	2.2	676.0	11.0	11.8	2.1	596.0	11.9	5.9	2.4	605.0	9.1	5.3	2.5	803.0	12.5	18.5	2.3				

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。