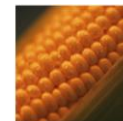




WEEKLY MENU

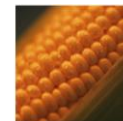


日	6月28日				6月29日				6月30日				7月1日				7月2日				7月3日				7月4日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン			
	味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁			
	オムレツ				照焼き肉団子				温泉玉子				野菜コロッケ				チャーシューと野菜の和え物				和風スクランブル				アジフライ			
	春巻				コーンスクランブル				白身魚フライ				切干大根の炒め煮				納豆				マカロニとレタスのサラダ				里芋の彩りあんかけ			
	カリフラワーのカレー煮				ワカメともやしのごま塩和え				ごぼうのポテトサラダ				ブロッコリーのマヨ和え				ひじきと枝豆の煮物				カレーコロッケ				小松菜のなめ茸おろし			
	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			
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)
	728.5	20.8	27.1	2.8	644.5	24.5	25.2	3.8	668.0	26.1	26.7	4.2	638.5	17.9	25.6	2.2	563.0	25.4	17.5	4.1	708.0	22.4	28.3	3.3	735.5	25.8	22.0	4.3
昼食	豚肉の卵とじ丼				タンメン				目玉フライカレー				オムライス				鯖のキムチマヨ焼き				鶏肉と野菜のカレー風味				揚げ餃子と焼売			
	小松菜とひじきのゴマ和え				小鉢)焼き餃子				ミックスサラダ				ハムとキャベツのフレンチサラダ				切干大根とわかめの酢の物				冷奴				ツナじゃが			
					ライス								コーンスープ				 ライス				ライス				 ライス			
	大根と油揚げの味噌汁																ワカメスープ				ベーコンとキャベツのスープ				玉子スープ			
	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)
	782.0	34.3	24.3	5.1	831.0	28.4	14.8	8.9	877.0	26.7	27.1	3.9	812.0	25.0	29.7	6.6	1077.0	29.1	54.4	4.2	786.0	35.6	16.8	4.1	922.0	26.9	22.2	4.0
夕食	麻婆豆腐				鶏肉のピーナッツ焼き &コーンフライ				豚肉の衣揚げ &鯖の七味焼き				ハンバーグ と豚肉野菜巻きフライ				かつとじ				つくね照り焼き &肉じゃがコロッケ				チャブチェ			
	副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜			
	アジの唐揚げ				オクラの梅おかか和え				かぼちゃのそぼろあん				春雨ともやしの炒め物				小松菜と白滝の胡麻和え				れんこんの梅肉和え				ほうれん草のえごまナムル			
	ご飯・汁物				 ご飯・汁物				ご飯・汁物				 ご飯・汁物				ご飯・汁物				 ご飯・汁物				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)
	933.0	34.6	32.7	5.9	790.0	27.3	18.3	3.9	960.0	31.4	32.7	4.6	812.0	21.7	22.0	4.5	947.0	30.1	28.1	5.6	937.0	23.5	18.3	4.4	963.0	18.6	23.9	5.5

※ 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21日				6月22日				6月23日				6月24日				6月25日				6月26日				6月27日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・パン 味噌汁 鯖の塩焼き ジャーマンポテト 小松菜のゆず和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ハム野菜炒め ししゃもフライ 冷奴 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ミックススクランブル キャベツメンチカツ 枝豆と春雨の中華和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 竹輪の磯辺揚げ パンバンジー 粉ふき芋 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 オムレツ 肉野菜炒め 納豆 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 チキンナゲット マカロニとレタスのサラダ キャベツ・ツナコーン炒め ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 野菜とベーコンのスクランブルエッグ ミートコロッケ 小松菜の胡麻和え 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)
	728.5	25.3	30.4	2.9	680.0	25.7	27.5	3.4	738.5	28.6	31.7	4.3	617.0	24.4	17.5	3.7	655.0	29.0	24.8	3.4	709.0	24.3	30.5	3.2	836.5	27.1	35.7	4.0
昼食	鶏の照り焼き丼 えんどう豆の中華和え もやしとワカメの味噌汁				かつとじ おくらと大根のピーナッツ和え 玉子スープ				唐揚げカレー ミックスサラダ コーヒー牛乳				冷やし中華 大学芋 ライス				焼売の野菜あんかけ チキンとキャベツのマヨ和え ライス 豆腐と人参のスープ				おろし豚焼肉丼 ブロッコリーのガーリック炒め キャベツとわかめの味噌汁				いわしフライ 薬味だれ 白菜と竹輪のごま酢和え ライス 玉葱と油揚げの味噌汁			
	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)
	647.0	23.9	17.0	4.8	546.0	23.0	30.5	4.9	909.0	26.5	31.5	4.3	930.0	25.7	11.7	6.9	801.0	26.5	14.3	5.7	714.0	24.2	20.3	3.8	1086.0	27.6	44.1	6.3
	ハンバーグトマトソース とサーモンフライ 副 菜 ほうれん草のおかか和え ご飯・汁物				豚肉と小松菜 のオイスターソース炒め 副 菜 野菜コロッケ ご飯・汁物				白身魚フライ 副 菜 つくねと野菜の含め煮 ご飯・汁物				豚ロースステーキ 副 菜 アサリのめた ご飯・汁物				バジルチキンソテー & クリームコロッケ 副 菜 切干大根とわかめの二杯酢 ご飯・汁物				ハンバーグシチュー 副 菜 蓮根と竹輪のきんぴら ご飯・汁物				豚キムチ炒め 副 菜 ベーコンとポテト のガーリック醤油炒め 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)
	902.0	26.6	25.7	3.4	851.0	25.2	23.4	4.2	995.0	26.5	27.5	4.9	894.0	35.2	24.8	5.0	875.0	27.7	24.0	3.4	760.0	22.7	17.3	4.6	804.0	24.3	23.0	5.8

※ 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。