



WEEKLY MENU





B		6月2	9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		()	1)		(火)				(水)				(木)				(金)				(±)				(日)				
		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				
		ミックススクランブル				照焼き肉団子				冷奴				野菜コロッケ				ハムと野菜のカレー炒め				和風スクランブル				サゴシの柚庵焼き			
朝食		寒天と海草のサラダ				スパゲティとレタスのサラダ				かにかまと胡瓜の二杯酢				バナナ				魚フライ				えんどう豆の中華和え				厚揚げと筍のうま煮			
艮	ア+	アサリとザーサイのピリ辛和え				ワカメともやしのごま塩和え				五目きんぴら				ブロッコリーのホットマヨ和え				ゆで卵				ポテトと鮭のホクホク和え				小松菜とえのきの梅和え			
		ふりかい	ナ・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				774			3	牛乳				牛乳					
栄養価	エネルギ	デー たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質 1	建相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
	(kcal) 818.0		(g) 30.3	(g) 4.4	(kcal) 740.5	(g) 22.2	(g) 23.6	(g) 3.6	(kcal) 737.5	(g) 23.6	(g) 17.7	(g) 3.3	(kcal) 848.0	(g) 24.0	(g) 29.8	(g) 2.6	(kcal) 802.0	(g) 28.8	(g) 29.0	(g) 2.8	(kcal) 864.0	(g) 28.9	(g) 28.7	(g) 2.7	(kcal) 788.5	(g) 31.7	(g) 24.7	(g) 3.1	
		豚の生勢	長焼き丼	1		冷やしき	つねうどん	<u>·</u>	串カツカレー				ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ				五目味噌ラーメン				白身魚のコーンマヨ焼き				ソース焼きそば				
	ı	小松菜とひじ	きのゴマ	'和え	ツナじゃが				ミックスサラダ				 小松菜と白滝のピーナッツ和え				揚げ焼売のガーリック風味				冷奴					肉じゃが	コロッケ		
昼				1870		• •	O (10																~			710 (10	,		
食																													
						:BJL° → A	仮(ゆかり)			コーヒー牛乳				ライス				ライス				ライス				5 1	-		
		+ « ». l. T	# 0 7	_		1E C C MX (1910 · 7)				J C 77				-				71	^		_			₩.T					
	エネルギ	キャベツと玉	監別人-	食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				春雨スープ まんぱく質 脂質 食塩相当量				: エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				大根とわかめの味噌汁								
栄養価	(kcal) 801.0) (g)	(g) 17.8	(g)	(kcal) 788.0	(g)	(g) 6.3	(g)	(kcal) 899.0	(g) 23.7	(g) 24.4	(g)	(kcal) 893.0	(g)	(g) 24.9	(g) 2.7	(kcal)	(g) 31.8	(g) 20.6	(g)	(kcal) 869.0	(g)	(g) 24.0	(g)	(kcal) 864.0	(g)	(g) 20.1	(g) 3.8	
	801.0	0 22.0	17.8	4.2	/88.0	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	
	鶏も	も焼きの	レモン	ソース	回鍋內				キャベツメンチカツ &鯖の煮付け				鶏天&フーチャンプル				とんかつ				ハンバーグと魚フライ				ポークデミシチュー				
		&アジ	フライ																						ハークナミシナユー			_	
											_				_								_						
9		副菜				副 莱				副 菜				副菜				副菜				副菜				副菜			
食	:	栗かぼちゃの含め煮				オクラの梅おかか和え				スパゲッティサラダ				はすのきんぴら				ほうれん草のクリーム煮				竹輪とキャベツの味噌マヨ和え				ほうれん草のえごまナムル			
	_	🥿 ご飯・	汁物			一一一				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物			
			71 123		ご飯・汁物				⊂ 販 * 汁干物				□ 販 * 汗初				二郎 71 初				上 販 * 丌 彻				□ 販* 汀初			Y	
栄養価	エネルギ		脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質		连 相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
A定食	(kcal) 968.0		(g) 23.2	(g) 4.2	(kcal) 913.0	(g) 23.2	(g) 23.0	(g) 4.5	(kcal) 1049.0	(g) 28.2	(g) 38.4	(g) 3.5	(kcal) 1021.0	(g) 41.6	(g) 28.8	(g) 5.2	(kcal) 945.0	(g) 25.6	(g) 28.8	(g) 4.3	(kcal) 1124.0	(g) 28.5	(g) 45.9	(g) 5.8	(kcal) 975.0	(g) 29.1	(g) 27.4	(g) 5.8	
△左戌	555.0	00.7	20.2	7.2	010.0	20.2	20.0	7.0	1043.0	20.2	00.4	0.0	1021.0	71.0	20.0	0.2	540.0	20.0	20.0	4.0	1124.0	20.0	70.0	0.0	570.0	20.1	21.7	0.0	





WEEKLY MENU





B	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		(J	1)		(火)				(水)				(木)				(金)				(±)				(日)				
		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	曾汁		味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				
	ポ	テトの醤油	山バタ一届	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	スクラン	ブル		チキンプ	トゲット		だし巻き卵				
朝食		ベーコン	ノエッグ		ポテトとレタスのサラダ				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				
艮		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				
		ふりかい	ナ・海苔		ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔					ふりかい	ナ・海苔		ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔				
		4	到.		牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				4乳				牛乳				
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				十子人 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量					
不設圖	(kcal) 761.0	(g) 29.0	(g) 41.7	(g) 6.4	(kcal) 607.5	(g) 20.2	(g) 28.2	(g) 4.4	(kcal) 831.5	(g) 30.8	(g) 49.6	(g) 5.7	(kcal) 602.5	(g) 33.4	(g) 30.1	(g) 2.5	(kcal) 573.0	(g) 25.2	(g) 28.6	(g) 3.6	(kcal) 638.5	(g) 24.7	(g) 31.0	(g) 2.3	(kcal) 431.0	(g) 17.0	(g) 17.7	(g) 2.1	
		に鶏と白			丸天うどん				ソーセージカレー				豚塩カルビ丼				とんこつ醤油ら一めん				鯖のみぞれソース				かつ丼				
					,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,								150-m2272 C)				C. 0 = = M - 0 0 0 0				majorov Cilos								
		小切日	F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			·(+	
昼食		11.91	1 / 11/1						277//77				737 <u>2</u> 00700 m/20				NOC EX 1								30CC/(III/MI)				
食						an ci -^Ai	-//\		コーヒー牛乳								ライス				ライス								
					混ぜご飯(ワカメ)				J _C _ T 1 6								71	1.		217									
	エネルギー	たんぱく質	メの味噌	食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				小松菜となめこの味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	豆腐とワカメの味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				大根と油揚げの味噌汁					
栄養価	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(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	
		鶏の香	り揚げ		AL-	der seles John J			和風ハンバーグステーキ				麻婆豆腐				豚肉と青菜の塩炒め				グリルチキンイカリング&				医内のしつし会された				
	&白身	魚のコ	ーンマ	ヨ焼き	牛南蛮焼き&コロッケ				和風	ハンハー	ークスフ	アーキ	杯 安立廣				&大判唐揚げ				イカリング				豚肉のトマト煮込み				
g		副	菜			副	菜			副	菜			副	菜			副	菜			副	菜			副	菜		
タ 食	ブロ・	ッコリーの	りおかか	和え	;	カレー味	ビーフン	,	7	ナクラの:	ゴマ和え	Ė	里芋の揚げ出し				蓮根と竹輪のきんぴら				アジアン風ホクホクポテト				スパゲッティサラダ				
		-^≜⊏	21.46							>AF \ 4L																^AF 11.4L			
	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量			食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				デザート エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				t エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				デザート					
栄養価	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	脂質 (g)	(g)	(kcal)	(g)	脂質 (g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
A定食 B定食	1182.0 518.0	44.6 11.1	47.2 1.4	5.0 1.6	962.0 581.0	21.5	30.6 6.9	3.7 2.5	766.0 525.0	9.5	15.2	4.6	978.0 676.0	28.1	29.2	6.1 2.1	869.0 596.0	26.7 11.9	23.7 5.9	4.0	893.0 605.0	29.4 9.1	19.3	4.1 2.5	1079.0 803.0	27.6 12.5	34.6 18.5	3.9 2.3	
DE民	010.0	11.1	1.4	1.0	301.0	10.0	0.5	2.0	323.0	9.0	2.0	2.2	070.0	11.0	11.0	2.1	030.0	11.9	0.5	2.4	000.0	3.1	0.0	2.0	000.0	12.0	10.0	2.0	

[※] 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。