



Weekly Menu



日曜日	6月26日 (月)	6月27日 (火)	6月28日 (水)	6月29日 (木)	6月30日 (金)	7月1日 (土)	7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	ウインナー ほうれん草と人参のソテー じゃが芋とわかめの味噌汁	和風スクランブル ハム キャベツと玉葱のスープ	肉団子のクリーム煮 もやしのピーナッツ和え 刻み揚げと長ネギの味噌汁	とうふハンバーグ はすのきんぴら わかめと玉葱の味噌汁	ジャーマンポテト ペペロンチーノ 中華コーンスープ	厚揚げとじゃが芋の韓国風煮 切干大根の炒め煮 もやしとインゲンの味噌汁	野菜のスクランブルエッグ ハム じゃが芋と玉葱の味噌汁
	E P F C S 1,208 29.8 20.4 230.0 2.7 kcal g g g g	E P F C S 1,024 28.0 23.6 173.2 3.2 kcal g g g g	E P F C S 1,256 30.4 20.2 242.1 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,109 25.3 24.9 193.8 4.8 kcal g g g g	E P F C S 1,425 28.3 32.3 265.7 4.7 kcal g g g g	E P F C S 1,191 26.5 13.6 246.1 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,202 29.9 18.9 230.6 2.4 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	ミートソーススパゲティ れんこんポテトサラダ	3色丼 春雨サラダ	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ	叉焼炒飯 小松菜のナムル	ハヤシライス 海藻とオニオンのマリネサラダ	鶏肉と野菜のうま煮 豆苗のおかか和え	豚肉と野菜のケチャップ炒め ごぼうとひじきのサラダ
	E P F C S 1,094 23.0 20.5 206.5 3.2 kcal g g g g	E P F C S 873 24.1 23.0 135.6 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,463 21.3 18.9 187.1 2.1 kcal g g g g	E P F C S 651 14.5 14.4 115.3 3.0 kcal g g g g	E P F C S 774 15.3 18.5 136.8 4.6 kcal g g g g	E P F C S 1,219 33.5 19.7 229.7 2.2 kcal g g g g	E P F C S 1,215 29.1 16.6 243.3 2.5 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています ☆夕替							
夕食	鶏の照り焼き ツナキャベツ もやしとわかめの味噌汁	豚肉の南蛮焼き わかめとしめじの煮浸し わかめとえのきの味噌汁	ハンバーグ たっぷり玉ねぎソース チーズサラダ キャベツとえのきの味噌汁 ジュース	鶏肉の揚げおろし煮 柚子胡椒風味 キャベツと人参のごま和え もやしとインゲンの味噌汁	鶏肉とキャベツのガリバタ炒め 厚揚げと青菜の煮浸し キャベツと大根の味噌汁	豚しゃぶおろしポン酢 じゃが芋の甘辛炒め わかめとえのきの味噌汁	グリルチキン カレー風味 小松菜とコーンのじゃこ和え キャベツともやしの味噌汁
	E P F C S 1,357 38.9 34.3 225.4 3.6 kcal g g g g	E P F C S 1,240 32.2 20.5 234.1 4.9 kcal g g g g	E P F C S 1,361 33.0 22.7 258.9 6.1 kcal g g g g	E P F C S 1,340 41.2 22.4 244.5 6.7 kcal g g g g	E P F C S 1,255 37.0 22.3 230.1 4.5 kcal g g g g	E P F C S 1,299 37.9 21.2 242.9 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,203 36.1 18.4 226.1 3.2 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	7月3日 (月)	7月4日 (火)	7月5日 (水)	7月6日 (木)	7月7日 (金)	7月8日 (土)	7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	厚揚げのそぼろあん ピリ辛こんにゃく 油揚げと長ネギの 味噌汁	コーンスクランブル ハム コンソメスープ	ミートボールの デミトマトソース煮 ペペロンチーノ わかめと玉葱の味噌汁	チキンナゲット 人参のピーナッツ和え 玉葱と油揚げの 味噌汁	ウインナー 蓮根と玉葱のマヨ和え ポテトと人参のスープ	だし巻き玉子 ひじきと白滝の煮付け もやしとインゲンの 味噌汁	目玉焼き ほうれん草とコーンの ソテー わかめとえのきの味噌汁 ライス
	E P F C S 1,228 31.5 20.4 232.7 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,090 29.2 29.2 176.4 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,294 30.8 17.9 256.9 4.6 kcal g g g g	E P F C S 1,098 29.3 26.9 185.4 4.3 kcal g g g g	E P F C S 1,330 28.7 29.9 241.6 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,191 30.3 15.9 235.7 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,190 29.5 17.5 231.4 2.5 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	わかめラーメン 餃子	豚キムチ丼 もやしとほうれん草の ナムル	冷やしたぬきうどん 竹輪の磯辺揚げ	味噌カツ丼 水菜と胡瓜の 塩昆布和え	ポークカレー チーズサラダ	豆腐つくねと根菜の 醤油あん ゆず風味 小松菜のおかか和え	鶏肉と野菜のカレー風味 ブロッコリーとコーンの ピーナッツ和え
	E P F C S 967 27.5 13.8 178.2 8.8 kcal g g g g	E P F C S 741 22.2 14.6 129.6 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,424 20.3 13.0 191.7 3.5 kcal g g g g	E P F C S 774 21.1 12.0 144.8 3.5 kcal g g g g	E P F C S 813 18.1 21.1 138.8 3.8 kcal g g g g	E P F C S 1,176 25.2 12.4 244.7 3.9 kcal g g g g	E P F C S 1,176 31.5 11.8 238.3 2.6 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏唐揚げとコーンフライ わかめときゅうりの 酢味噌がけ ごぼうの味噌汁	肉じゃが キャベツのごま和え わかめと麩の味噌汁	豚肉の甘辛炒め 蒸し野菜添え ニンジンとチリメン ジャコのキンピラ キャベツとえのきの 味噌汁	鶏肉団子と野菜の トマト煮込み ブロッコリーのチーズ おかか和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	きんぴら焼肉 カニカマとわかめの 中華サラダ キャベツと油揚げの 味噌汁	豚挽肉と春雨の オイスターソース ごぼうの胡麻マヨネーズ 白菜ともやしの味噌汁	豚肉の生姜焼き おくらとえのきのお浸し 大根とわかめの味噌汁
	E P F C S 1,318 33.3 17.1 261.7 5.3 kcal g g g g	E P F C S 1,229 27.6 13.2 253.5 5.1 kcal g g g g	E P F C S 1,240 32.9 14.5 245.2 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,220 28.3 14.1 248.4 3.8 kcal g g g g	E P F C S 1,212 28.2 15.1 245.7 3.6 kcal g g g g	E P F C S 1,403 26.1 32.9 254.6 4.8 kcal g g g g	E P F C S 1,336 29.4 33.1 234.3 4.3 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	7月10日 (月)	7月11日 (火)	7月12日 (水)	7月13日 (木)	7月14日 (金)	7月15日 (土)	7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	オクラのスクランブルエッグ ハム じゃが芋と玉葱の味噌汁	ジャーマンポテト ペペロンチーノ カレースープ	とうふハンバーグ ひじきと大豆の煮物 キャベツとえのきの味噌汁	フランクフルト エリンギ炒め じゃが芋と玉葱の味噌汁	きのこのスクランブルエッグ ハム 玉子スープ	さわらの塩焼き オクラの梅おかか和え キャベツとエノキの味噌汁	厚揚げと野菜の生姜煮 いんげんと白滝の柚子しょうゆ わかめと玉葱の味噌汁
	E 1,237 kcal P 30.2 g F 22.3 g C 231.8 g S 2.6 g	E 1,148 kcal P 26.4 g F 27.1 g C 202.0 g S 4.9 g	E 1,156 kcal P 26.6 g F 14.9 g C 233.3 g S 3.0 g	E 1,133 kcal P 26.9 g F 33.2 g C 181.4 g S 4.8 g	E 1,270 kcal P 29.6 g F 27.3 g C 228.6 g S 1.9 g	E 1,144 kcal P 29.2 g F 12.1 g C 233.4 g S 2.9 g	E 1,177 kcal P 28.2 g F 16.1 g C 233.4 g S 2.8 g
■ライス280g							
昼食	☆ 星特☆ 冷やし担々麺 ヨーグルトゼリー SPECIAL シュウマイ	焼肉ピラフ ツナポテサラダ	ナポリタン 花野菜のコンソメ煮	すき焼き丼 ブロッコリーのゴマ和え	夏野菜カレー ベーコンと野菜のイタリアンサラダ	イカボールと野菜のチリソース キャベツのナムル	肉団子と春雨のスープ煮 豆苗と玉葱のピーナッツ和え
	E 1,176 kcal P 34.3 g F 26.7 g C 202.0 g S 5.6 g	E 854 kcal P 22.4 g F 22.3 g C 140.7 g S 5.6 g	E 1,539 kcal P 23.8 g F 20.7 g C 207.3 g S 3.1 g	E 735 kcal P 18.9 g F 14.6 g C 130.6 g S 3.3 g	E 785 kcal P 14.6 g F 23.0 g C 136.1 g S 3.2 g	E 1,159 kcal P 21.7 g F 13.1 g C 242.7 g S 2.4 g	E 1,188 kcal P 26.5 g F 13.1 g C 244.2 g S 4.1 g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	セサミチキンソテー 和風スパゲッティー キャベツと油揚げの味噌汁	海老かつ わかめと大根のレモン和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	ブルコギボーク 青梗菜とツナの胡麻ポン酢 もやしとわかめの味噌汁	夏野菜の四川風炒め ほうれん草ときのこのみぞれ和え キャベツとえのきの味噌汁	豚バラと豆腐のトマト旨煮 カニカマと蓮根のサラダ 小松菜とわかめと味噌汁	アジフライおろしポン酢 切干大根 玉葱と油揚げの味噌汁	鶏肉と野菜の味噌炒め 叩ききゅうりのゴマ塩和え キャベツともやしの味噌汁
	E 1,460 kcal P 40.8 g F 37.9 g C 241.7 g S 3.9 g	E 1,181 kcal P 25.1 g F 11.6 g C 246.8 g S 4.5 g	E 1,275 kcal P 31.0 g F 24.3 g C 235.4 g S 4.0 g	E 1,375 kcal P 33.1 g F 33.8 g C 238.6 g S 5.1 g	E 1,417 kcal P 35.4 g F 35.0 g C 242.6 g S 5.6 g	E 1,304 kcal P 36.9 g F 12.4 g C 264.1 g S 6.7 g	E 1,274 kcal P 30.4 g F 23.3 g C 238.6 g S 4.2 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	7月17日 (月)	7月18日 (火)	7月19日 (水)	7月20日 (木)	7月21日 (金)	7月22日 (土)	7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	ハムカツ ブロッコリーのゴマ和え わかめと玉葱の味噌汁	ウィンナー ツナとコーンの スパゲティサラダ チンゲン菜と玉葱の 中華スープ	肉団子のクリーム煮 もやしのピーナッツ和え わかめとえのきの味噌汁	きのこの スクランプルエッグ ハム じゃが芋と玉葱の味噌汁	チキンナゲット ブロッコリーの和風 マスタード和え ジュリアン野菜スープ	根菜鶏つくねハンバーグ 大根の梅和え わかめと玉葱の味噌汁	だし巻き玉子 がんもの煮物 わかめと麩の味噌汁
	E P F C S 1,196 28.3 14.2 243.0 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,221 31.0 38.8 186.8 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,249 29.6 19.6 243.1 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,132 29.6 34.0 175.5 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,199 28.7 16.2 238.6 2.2 kcal g g g g	E P F C S 1,160 28.2 12.0 238.7 3.2 kcal g g g g	E P F C S 1,170 29.8 15.7 229.3 3.7 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	豚肉ときのこの ぼん酢炒め ツナキャベツ	韓国風鶏唐揚げ丼 ポテトの明太ソース 今週のおすすめ	(冷)ミックスそば かぼちゃの天ぷら	スタミナ丼 水菜のおかか和え	チキンカレー さつま芋ダイスサラダ	麻婆茄子 青梗菜ともやしのナムル	豚肉のクリーム煮 トマトビーンズ
	E P F C S 717 21.7 16.8 119.8 1.3 kcal g g g g	E P F C S 872 22.5 18.9 152.6 2.2 kcal g g g g	E P F C S 1,351 20.4 11.1 180.9 4.0 kcal g g g g	E P F C S 715 20.6 12.4 129.8 2.3 kcal g g g g	E P F C S 769 14.9 16.2 142.5 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,271 23.3 26.7 237.6 4.5 kcal g g g g	E P F C S 1,370 28.0 33.8 241.7 1.8 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏の照焼き 小松菜とコーンの じゃこ和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	揚げ出し豆腐の 肉野菜あん 人参と玉子の炒め もやしとワカメの味噌汁	ハンバーグ デミグラスソース 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	鶏肉の治部煮 ピーマンとこんにゃくの ピリ辛和え キャベツと玉葱の味噌汁	豚肉とズッキーニの 塩炒め 蓮根のごま和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	白身魚のマヨネーズ チーズ焼き ワカメとしめじの煮浸し キャベツとわかめの 味噌汁	ポーク焼肉の胡麻だれ コーンポテト もやしと油揚げの味噌汁
	E P F C S 1,273 40.0 23.4 226.6 4.3 kcal g g g g	E P F C S 1,332 39.5 25.7 237.2 5.7 kcal g g g g	E P F C S 1,283 31.1 21.2 245.7 4.7 kcal g g g g	E P F C S 1,310 38.5 21.7 244.3 5.4 kcal g g g g	E P F C S 1,195 29.6 15.4 237.8 4.2 kcal g g g g	E P F C S 1,245 31.7 21.3 235.9 4.1 kcal g g g g	E P F C S 1,306 37.0 23.0 241.0 4.5 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	7月24日 (月)	7月25日 (火)	7月26日 (水)	7月27日 (木)	7月28日 (金)	7月29日 (土)	7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	ジャーマンポテト ペペロンチーノ キャベツとえのきの味噌汁	ミックススクランブル ハム コンソメスープ	とうふハンバーグ 豆苗のおかか和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏団子の南蛮風 もやしの胡麻風味和え わかめと油揚げの味噌汁	プレーンオムレツ ほうれん草と人参のソテー ワカメスープ	鯖の塩焼き きんぴらごぼう キャベツともやしの味噌汁	コーンスクランブル ハム 豆腐とわかめの味噌汁
	E 1,251 kcal P 26.9 g F 15.4 g C 257.6 g S 4.3 g	E 1,086 kcal P 29.4 g F 29.1 g C 175.1 g S 3.4 g	E 1,168 kcal P 28.0 g F 15.3 g C 232.9 g S 2.7 g	E 1,077 kcal P 27.9 g F 26.4 g C 181.3 g S 4.0 g	E 1,142 kcal P 24.8 g F 15.5 g C 229.6 g S 2.5 g	E 1,240 kcal P 28.4 g F 20.1 g C 236.6 g S 3.1 g	E 1,209 kcal P 30.9 g F 19.4 g C 230.3 g S 2.6 g
■ライス280g							
昼食	(冷)肉ねぎうどん さつま芋と大豆の胡麻がらめ	親子丼 ピーマンの中華和え	塩ワンタン麺 キャベツのナムル	豚肉ごぼう炒め丼 ほうれん草マヨぼんだれ	ドライカレー 温泉玉子	豚キムチ炒め 豆苗ともやしのナムル	豚肉と豆腐のオイスターソースうま煮 ツナマヨポテト
	E 992 kcal P 25.8 g F 12.7 g C 189.6 g S 3.6 g	E 758 kcal P 22.5 g F 14.5 g C 132.4 g S 3.5 g	E 1,403 kcal P 25.1 g F 13.8 g C 181.5 g S 8.5 g	E 818 kcal P 21.6 g F 23.3 g C 129.1 g S 1.7 g	E 748 kcal P 23.0 g F 16.3 g C 126.0 g S 2.2 g	E 1,167 kcal P 28.6 g F 15.6 g C 232.6 g S 3.3 g	E 1,413 kcal P 36.2 g F 35.0 g C 241.9 g S 4.5 g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	☆夕食☆ ヒシカツ ポテトサラダ 巻麩と三つ葉の味噌汁 プチシュークリーム	肉豆腐 茄子のゆず醤油 豆腐とわかめの味噌汁	回鍋肉 枝豆と春雨の中華和え 油揚げと長ネギの味噌汁	鶏肉のマヨ味噌焼き ブロッコリーのチーズおかか和え キャベツとわかめの味噌汁	豚肉の粗挽きペッパー焼き 豆苗ときのこの煮浸し わかめとえのきの味噌汁	ちくぜん煮 白滝ときのこのピリ辛炒め じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏もも焼きのレモンソース キャベツと人参のごま和え もやしとワカメの味噌汁
	E 1,248 kcal P 34.2 g F 14.7 g C 249.2 g S 2.5 g	E 1,357 kcal P 37.0 g F 33.5 g C 230.0 g S 4.4 g	E 1,351 kcal P 33.2 g F 24.3 g C 254.7 g S 5.8 g	E 1,290 kcal P 37.3 g F 30.0 g C 221.0 g S 3.3 g	E 1,207 kcal P 33.4 g F 19.0 g C 229.6 g S 2.8 g	E 1,191 kcal P 26.4 g F 12.5 g C 249.1 g S 4.8 g	E 1,310 kcal P 41.0 g F 22.4 g C 238.9 g S 5.1 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	7月31日 (月)	8月1日 (火)	8月2日 (水)	8月3日 (木)	8月4日 (金)	8月5日 (土)	8月6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	厚揚げのそぼろあん ピリ辛こんにゃく もやしと油揚げの 味噌汁	オクラの スクランブルエッグ ハム 野菜スープ	とうふハンバーグ ひじきと切干の 青じそ和え わかめと麩の味噌汁	ハムカツ ワカメともやしの ごま塩和え 巻き麩となめこの 味噌汁	ミートボールの デミトマトソース煮 ピーマンのおかか和え 玉子スープ	きのこの スクランブルエッグ ハム もやしとワカメの味噌汁	目玉焼き ほうれん草と 人参のソテー 玉葱と油揚げの味噌汁
	E P F C S 1,232 31.7 20.7 232.8 3.1 kcal g g g g	E P F C S 1,103 28.9 30.2 178.3 3.8 kcal g g g g	E P F C S 1,166 25.8 13.6 240.0 3.8 kcal g g g g	E P F C S 1,056 26.9 23.4 184.4 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,223 28.2 18.4 239.2 2.2 kcal g g g g	E P F C S 1,255 30.1 25.8 228.1 2.6 kcal g g g g	E P F C S 1,187 29.7 17.8 229.0 2.1 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	札幌味噌ラーメン 餃子 栄養士おすすめ	ベーコンとほうれん草の 和風スパゲティ チーズサラダ	中華丼 竹輪とわかめの 和風マヨ和え	鶏肉のサラダ仕立て 人参と玉子の炒め	麻婆豆腐 キャベツの中華和え	肉団子と野菜の スープカレー煮 蓮根といんげんの 胡麻マヨネーズ	豚挽肉と春雨の オイスターソース 青梗菜のお浸し
	E P F C S 1,133 31.6 24.8 190.5 11.0 kcal g g g g	E P F C S 1,052 25.2 24.2 190.8 3.5 kcal g g g g	E P F C S 1,233 19.7 19.9 132.7 4.4 kcal g g g g	E P F C S 860 28.8 29.0 118.8 3.3 kcal g g g g	E P F C S 802 24.0 20.2 130.2 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,309 25.5 24.3 250.1 3.6 kcal g g g g	E P F C S 1,258 22.6 21.8 246.7 3.7 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	チキンソテー 和風きのこソース 玉葱のサラダ 大根とわかめの味噌汁	油淋鶏 カニカマと蓮根のサラダ もやしと油揚げの味噌汁	鶏の黒胡椒炒め オクラのごま和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	肉じゃが ごぼうとひじきのサラダ キャベツともやしの 味噌汁	豚肉の生姜焼き 小松菜のなめ草おろし 玉葱と油揚げの味噌汁	豚しゃぶおろしポン酢 ほうれん草の おかか和え ごぼうの味噌汁	牛南蛮焼き キュウリとツナの 中華和え キャベツともやしの 味噌汁
	E P F C S 1,304 40.7 24.6 232.7 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,311 39.8 21.1 239.1 5.4 kcal g g g g	E P F C S 1,266 34.3 14.8 250.3 4.6 kcal g g g g	E P F C S 1,261 24.8 19.5 251.0 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,278 32.7 25.0 234.2 3.9 kcal g g g g	E P F C S 1,261 40.0 22.5 228.3 4.1 kcal g g g g	E P F C S 1,286 28.9 27.9 232.3 4.1 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。

