



# Weekly Menu



日曜日	5月29日 (月)	5月30日 (火)	5月31日 (水)	6月1日 (木)	6月2日 (金)	6月3日 (土)	6月4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	とうふハンバーグ きんぴらごぼう わかめと玉葱の味噌汁	プレーンオムレツ ソーセージとキャベツの フレンチサラダ コンソメスープ	ミックススクランブル ハム わかめと玉葱の味噌汁	ウインナー キャベツとハムの コンソメソテー コーンと玉葱のスープ	出し巻き玉子 ひじきと大豆の煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁	肉団子のクリーム煮 ペペロンチーノ 豆腐とわかめの味噌汁	野菜の スクランブルエッグ ハム キャベツともやしの味噌汁
	E P F C S 1,158 25.1 15.0 234.8 2.5 kcal g g g g	E P F C S 1,037 25.1 24.9 178.1 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,195 30.2 18.6 229.4 2.4 kcal g g g g	E P F C S 1,088 29.5 28.9 177.9 4.5 kcal g g g g	E P F C S 1,257 31.2 21.1 240.0 2.5 kcal g g g g	E P F C S 1,872 41.3 51.4 316.0 5.3 kcal g g g g	E P F C S 1,195 29.9 18.9 228.9 2.4 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	味噌ラーメン じゃが芋の甘辛炒め	ブルコギ丼 ブロッコリーのナムル	焼きうどん(醤油味) 海藻と大根の梅サラダ	鶏肉のチリソース丼 叩ききゅうりのゴマ塩和え	ポークカレー ハムとキャベツの 胡麻マヨネーズ	チキンとキャベツの コンソメ煮 いんげんとお豆のサラダ	親子炒り玉子 キャベツのピーナッツ和え
	E P F C S 1,039 26.3 18.0 196.2 7.4 kcal g g g g	E P F C S 1,084 21.4 18.2 210.5 1.5 kcal g g g g	E P F C S 1,411 23.8 12.3 187.2 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,290 34.1 32.4 215.9 1.9 kcal g g g g	E P F C S 1,111 20.9 20.7 214.0 2.9 kcal g g g g	E P F C S 1,254 39.4 21.0 230.8 4.9 kcal g g g g	E P F C S 1,290 39.2 25.4 227.7 2.8 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	☆夕特☆ 鶏の唐揚げ さつま芋のはちみつ バター風味 巻麩と三つ葉の味噌汁 青りんごゼリー	豚しゃぶ胡麻風味 もやしとホウレン草の カレーチャブチエ 豆腐とわかめの味噌汁	鶏の照り焼きミックス チーズ風味 さつま芋ダイスサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	揚げ餃子と焼売 じゃが芋のニンニク おかか和え キャベツとえのきの味噌汁	白身魚の天ぷら おろしポン酢 小松菜ともやしの 塩昆布和え わかめと油揚げの味噌汁	蒸し鶏の胡麻ソースかけ おくらのピリ辛和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	回鍋肉 青梗菜とツナの 胡麻ポン酢 わかめとえのきの味噌汁
	E P F C S 1,438 35.3 26.7 267.5 2.9 kcal g g g g	E P F C S 1,333 37.9 26.6 238.2 3.3 kcal g g g g	E P F C S 1,399 46.1 27.0 245.1 5.1 kcal g g g g	E P F C S 1,448 33.7 25.2 271.6 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,179 28.4 13.3 240.1 4.5 kcal g g g g	E P F C S 1,380 39.7 29.9 239.6 3.4 kcal g g g g	E P F C S 1,227 30.9 16.4 244.2 5.3 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	6月5日 (月)	6月6日 (火)	6月7日 (水)	6月8日 (木)	6月9日 (金)	6月10日 (土)	6月11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	目玉焼き ウインナーと野菜のソテー じゃが芋とわかめの味噌汁	ジャーマンポテト もやしのピーナッツ和え ワカメスープ	コーンスクランブル ハム わかめと玉葱の味噌汁	厚揚げのそぼろあん 五目豆 もやしと油揚げの味噌汁	チキンナゲット ペンネナポリタン ポテトと人参のスープ	オニオンスクランブル ハム わかめと油揚げの味噌汁	からふとマスの塩焼き たたきごぼう 豆腐となめこの味噌汁																											
	E 1,245 kcal	P 32.0 g	F 22.2 g	C 232.1 g	S 2.5 g	E 1,043 kcal	P 24.6 g	F 24.4 g	C 186.3 g	S 3.8 g	E 1,200 kcal	P 30.0 g	F 18.8 g	C 230.6 g	S 2.5 g	E 1,124 kcal	P 32.2 g	F 28.8 g	C 183.2 g	S 4.4 g	E 1,225 kcal	P 28.8 g	F 14.8 g	C 249.2 g	S 3.0 g	E 1,215 kcal	P 30.9 g	F 20.9 g	C 228.4 g	S 2.4 g	E 1,172 kcal	P 29.7 g	F 12.7 g	C 237.4 g
■ライス280g																																		
昼食	タンメン シュウマイ	タコライス カリフラワーの カレーツナサラダ	ベーコンときのこの クリームスパゲティ れんこんポテトサラダ	親子丼 切干大根	ハッシュドボーク きのこパプリカのマリネ	豚肉の粗挽きペッパー焼き ひじきと白滝の煮付け	肉団子と野菜の スープカレー煮 ハムとキャベツの 胡麻マヨネーズ																											
	E 995 kcal	P 30.3 g	F 11.9 g	C 186.7 g	S 8.3 g	E 692 kcal	P 18.1 g	F 16.4 g	C 117.2 g	S 1.5 g	E 1,539 kcal	P 25.7 g	F 26.1 g	C 201.1 g	S 2.8 g	E 853 kcal	P 25.1 g	F 15.8 g	C 151.2 g	S 4.9 g	E 833 kcal	P 18.5 g	F 20.2 g	C 144.2 g	S 4.8 g	E 1,214 kcal	P 32.7 g	F 19.9 g	C 231.4 g	S 2.4 g	E 1,291 kcal	P 27.4 g	F 21.3 g	C 250.3 g
★現在はAのみ提供しています																																		
夕食	さばカレーカツ 和風スパゲッティー キャベツとエノキの味噌汁	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース キャベツのゴマ和え 大根とわかめの味噌汁	鶏肉と根菜の 甘辛あんかけ 豆苗のおかか和え 玉葱と油揚げの味噌汁	豚しゃぶのピリ辛 サラダ仕立て 竹輪の磯辺揚げ じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚肉と豆腐のオイスター ソースうま煮 にんじんしりしり わかめと油揚げの味噌汁	卵と野菜のピーマン炒め さつま芋ダイスサラダ キャベツと玉葱の味噌汁	豚肉と蓮根の味噌炒め ワカメと玉葱の中華和え キャベツともやしの味噌汁																											
	E 1,311 kcal	P 31.6 g	F 20.3 g	C 254.6 g	S 2.9 g	E 1,266 kcal	P 38.8 g	F 20.5 g	C 233.4 g	S 4.0 g	E 1,421 kcal	P 39.5 g	F 25.4 g	C 261.1 g	S 4.2 g	E 1,304 kcal	P 32.6 g	F 24.5 g	C 239.4 g	S 3.7 g	E 1,445 kcal	P 43.9 g	F 35.4 g	C 241.0 g	S 7.3 g	E 1,236 kcal	P 27.9 g	F 16.6 g	C 244.9 g	S 4.4 g	E 1,335 kcal	P 30.1 g	F 23.4 g	C 255.3 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12日 (月)	6月13日 (火)	6月14日 (水)	6月15日 (木)	6月16日 (金)	6月17日 (土)	6月18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	アジの照り焼き オクラのごま和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	プレーンオムレツ ペペロンチーノ コンソメスープ	ウインナー ほうれん草と人参のソテー キャベツと油揚げの味噌汁	厚揚げと野菜の生姜煮 ワカメともやしのごま塩和え 豆腐となめこの味噌汁	きのこのスクランブルエッグ ハム 野菜スープ	豆腐ハンバーグ 豆もやしとひじきのナムル キャベツと油揚げの味噌汁	ミートボールのデミトマトソース煮 オクラの梅おかか和え じゃが芋とわかめの味噌汁
	E P F C S 1,153 28.6 11.7 236.8 2.7 kcal g g g g	E P F C S 1,085 26.2 22.7 193.8 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,213 30.4 21.4 228.4 2.7 kcal g g g g	E P F C S 1,056 28.6 25.8 176.9 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,252 29.0 26.0 228.0 2.0 kcal g g g g	E P F C S 1,205 28.6 17.4 237.8 3.3 kcal g g g g	E P F C S 1,204 28.4 15.4 242.4 3.4 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	きつねそば かぼちゃの天ぷら	★ <b>星特</b> 焼肉スタミナ炒飯 シュウマイ エクレア	胡麻だれ冷やし中華 チャーシューと野菜の和え物	肉ごぼう丼 ほうれん草のお浸し	チキンカレー 大根とえんどうのコンソメ煮	春巻と肉団子の甘酢あん キャベツと人参のごま和え	豚肉と野菜の韓国風スープ煮 チンゲン菜とワカメのチョレギ風
	E P F C S 891 22.9 7.2 180.8 6.0 kcal g g g g	E P F C S 950 23.4 33.1 137.8 4.9 kcal g g g g	E P F C S 1,503 30.5 21.0 185.8 4.6 kcal g g g g	E P F C S 718 20.1 12.2 131.4 3.6 kcal g g g g	E P F C S 721 15.1 15.5 131.7 3.2 kcal g g g g	E P F C S 1,312 26.1 19.9 260.2 3.3 kcal g g g g	E P F C S 1,227 27.4 22.3 231.9 3.1 kcal g g g g
■ライス280g							
★現在はAのみ提供しています							
夕食	照りマヨチキン わかめときゅうりの酢味噌がけ キャベツと油揚げの味噌汁	豚肉とチンゲン菜の塩レモン炒め 春雨と玉葱のサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚焼肉ともやしのねぎソース 和風マカロニサラダ わかめとえのきの味噌汁	鶏肉のチーズピカタ カニカマと蓮根のサラダ キャベツとわかめの味噌汁	肉豆腐 青梗菜とツナの胡麻ボン酢 玉葱と油揚げの味噌汁	豚キムチ炒め ピーマンの中華和え 豆腐とワカメの味噌汁	アジフライ ブロッコリーのマヨ和え 玉葱と油揚げの味噌汁
	E P F C S 1,503 45.3 42.8 237.9 4.6 kcal g g g g	E P F C S 1,234 30.7 19.5 238.3 3.3 kcal g g g g	E P F C S 1,372 36.9 26.6 247.9 4.7 kcal g g g g	E P F C S 1,325 39.6 25.9 235.9 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,269 37.1 24.5 228.4 4.4 kcal g g g g	E P F C S 1,217 30.3 18.2 238.5 4.8 kcal g g g g	E P F C S 1,252 35.1 15.6 244.2 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。





# Weekly Menu



日曜日	6月19日 (月)	6月20日 (火)	6月21日 (水)	6月22日 (木)	6月23日 (金)	6月24日 (土)	6月25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 もやしとわかめの味噌汁	フランクフルト エリンギ炒め ワカメスープ	厚揚げとキャベツの味噌炒め ピリ辛こんにゃく キャベツとえのきの味噌汁	きのこのスクランブルエッグ ハム もやしとインゲンの味噌汁	チキンナゲット エリンギ炒め ポテトと人参のスープ	だし巻き玉子 ひじきの胡麻マヨサラダ もやしと油揚げの味噌汁	根菜鶏つくねハンバーグ 小松菜とコーンのじゃこ和え じゃが芋と玉葱の味噌汁
	E 1,230 kcal P 30.2 g F 22.3 g C 229.9 g S 2.7 g	E 1,150 kcal P 26.7 g F 36.4 g C 178.9 g S 4.8 g	E 1,212 kcal P 27.6 g F 19.3 g C 236.4 g S 3.2 g	E 1,125 kcal P 29.6 g F 34.0 g C 173.6 g S 4.0 g	E 1,197 kcal P 27.7 g F 15.9 g C 240.7 g S 3.0 g	E 1,227 kcal P 29.4 g F 21.5 g C 233.3 g S 2.1 g	E 1,173 kcal P 29.5 g F 12.3 g C 239.0 g S 3.3 g
■ライス280g							
昼食	とんこつ野菜ラーメン 春巻	豚肉の生姜焼き丼 大根とツナの青じそサラダ	焼肉うどん 小松菜ともやしの塩昆布和え	中華丼 焼き玉葱と春雨のピリ辛和え	ドライカレー 温泉玉子	豚肉と野菜の塩炒め 茄子とじゃこのピリ辛和え	フランクフルトと根菜のポトフ キャベツ・ツナコーン炒め
	E 1,112 kcal P 31.2 g F 22.7 g C 191.4 g S 11.3 g	E 707 kcal P 21.9 g F 12.6 g C 126.2 g S 2.9 g	E 1,485 kcal P 24.7 g F 23.5 g C 180.0 g S 6.5 g	E 738 kcal P 18.3 g F 11.9 g C 138.8 g S 3.9 g	E 778 kcal P 25.3 g F 18.3 g C 126.4 g S 2.2 g	E 1,284 kcal P 26.9 g F 26.9 g C 236.5 g S 3.0 g	E 1,248 kcal P 25.5 g F 22.0 g C 242.9 g S 4.2 g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏肉のレモン焼きタルタルソース かぼちゃとじゃがいものサラダ キャベツとえのきの味噌汁	麻婆春雨 ポテトの明太ソース じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏すき煮 香味野菜の青じそ風味 大根とワカメの味噌汁	鶏肉の衣揚げ照焼きソース わかめのツナ炒め キャベツとえのきの味噌汁	肉団子の野菜甘酢あん 春雨の中華和え物 じゃが芋とわかめの味噌汁	ブリの生姜焼き 小松菜のおかか和え キャベツともやしの味噌汁	豚肉と厚揚げの四川炒め キュウリの中華和え わかめと玉葱の味噌汁
	E 1,454 kcal P 38.8 g F 41.4 g C 234.3 g S 3.9 g	E 1,249 kcal P 24.6 g F 14.3 g C 259.4 g S 5.5 g	E 1,203 kcal P 32.9 g F 13.6 g C 240.5 g S 6.4 g	E 1,330 kcal P 38.2 g F 21.4 g C 248.7 g S 4.5 g	E 1,310 kcal P 26.2 g F 14.6 g C 271.0 g S 4.2 g	E 1,180 kcal P 34.5 g F 14.2 g C 225.9 g S 6.0 g	E 1,342 kcal P 38.5 g F 29.5 g C 234.2 g S 4.9 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。

