



Weekly Menu



日曜日	6月2日 (月)	6月3日 (火)	6月4日 (水)	6月5日 (木)	6月6日 (金)	6月7日 (土)	6月8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	トマトスクランブル ベーコン 豆腐とわかめの味噌汁	厚揚げのそぼろあん ブロッコリーの ガーリック炒め とうもろこしと玉葱の 中華スープ	一口つくねの照り焼き マカロニサラダ わかめと玉葱の味噌汁	ウィンナー ほうれん草と かぼちゃのソテー じゃが芋とキャベツの 味噌汁	ピーマン肉詰めフライ 枝豆コーンソテー ポテトと人参のスープ	油揚げと大根の煮付け ハム じゃが芋とわかめの味噌汁	ミートオムレツ ピーマンのおかか和え ごぼうの味噌汁
	ライス パン	E 828 P 27.8 F 26.8 C 126.7 S 1.9 kcal g g g g	E 798 P 22.7 F 20.2 C 130.7 S 1.5 593 24.2 25.3 67.8 2.5 kcal g g g g	E 898 P 23.6 F 24.9 C 144.5 S 2.5 kcal g g g g	E 778 P 21.7 F 19.7 C 128.5 S 1.7 kcal g g g g	E 791 P 20.0 F 19.0 C 135.8 S 2.6 586 21.5 24.1 72.9 3.6 kcal g g g g	E 724 P 20.3 F 14.4 C 128.4 S 1.2 519 21.8 19.5 65.5 2.2 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	【牛乳の日】ポタージュ風 冷やし中華 ポテトのそぼろあん	葱チャーシュー炒飯 人参のナムル	肉みそ茄子うどん キャベツのお浸し	ベーコンとほうれん草の 和風スパゲティ 肉団子の旨煮	ビーフカレー ミックスサラダ	豚肉の生姜焼き丼 キュウリの中華和え	チキンのデミトマ やわらか煮 菜の花みぞれ和え
	E 1,173 P 32.3 F 23.8 C 202.7 S 4.0 kcal g g g g	E 1,053 P 19.5 F 13.8 C 214.7 S 3.5 kcal g g g g	E 1,063 P 25.7 F 19.5 C 191.3 S 5.4 kcal g g g g	E 1,113 P 27.4 F 25.2 C 201.5 S 3.5 kcal g g g g	E 1,072 P 18.2 F 18.3 C 212.3 S 2.4 kcal g g g g	E 1,065 P 26.2 F 14.6 C 209.9 S 2.0 kcal g g g g	E 831 P 28.2 F 20.3 C 133.4 S 2.7 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	夏野菜の四川風炒め れんこんポテトサラダ わかめと麩の味噌汁	目玉焼きフライと デミグラスクロック さつま芋の きんぴらバター風味 キャベツと玉葱の味噌汁	チキンの香味揚げ わかめのツナ炒め キャベツとエノキの味噌汁	たらざんぎ ピーマンの三色マリネ 小松菜とわかめの味噌汁	肉じゃが 大根ときゅうりの なめたけ和え 玉葱とえのきの味噌汁	アジフライ カリフラワーとエリンギの コンソメ煮 しめじとわかめの味噌汁	麻婆茄子 オクラの梅おかか和え わかめと玉葱の味噌汁
	E 1,003 P 25.3 F 39.8 C 135.8 S 4.6 kcal g g g g	E 932 P 19.2 F 26.3 C 151.4 S 3.5 kcal g g g g	E 892 P 30.8 F 24.6 C 135.8 S 3.2 kcal g g g g	E 646 P 19.9 F 5.8 C 124.5 S 4.0 kcal g g g g	E 744 P 19.4 F 8.3 C 148.4 S 4.6 kcal g g g g	E 834 P 26.6 F 20.9 C 136.0 S 3.2 kcal g g g g	E 781 P 16.5 F 19.5 C 135.1 S 5.7 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9日 (月)	6月10日 (火)	6月11日 (水)	6月12日 (木)	6月13日 (金)	6月14日 (土)	6月15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	厚揚げと野菜の生姜煮 ハムとブロッコリーのマヨソース 豆腐とわかめの味噌汁	ほうれん草オムレツ ペンネナポリタン カレースープ	鶏肉団子の甘酢あん 切干とごぼうのマヨぼんだれ じゃが芋と玉葱の味噌汁	きのこのスクランブル キャベツ・ツナコーン炒め キャベツと大根の味噌汁	チキンナゲット 茹で野菜のサラダ ジュリアン野菜スープ	温泉玉子 ハム野菜炒め ごぼうの味噌汁	ベーコン 和風スパゲッティー じゃが芋とキャベツの味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	812 26.3 19.9 131.8 1.6	739 19.0 11.3 140.6 2.4	875 19.9 23.3 146.7 2.3	832 21.4 21.0 138.4 2.4	740 20.7 12.9 136.0 2.5	765 22.3 16.8 129.5 2.6	782 20.4 18.4 143.5 1.5
kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g	

■ライス280g

昼食	わかめとんこつラーメン メンチカツ	肉味噌温玉丼 コーンポテト	肉うどん ハムとひじきの中華サラダ	ブルコギボーク丼 冷奴	チキンカレー わかめサラダ	アマトリチャーナ 花野菜のコンソメ煮	肉団子と春雨のスープ煮 もやしとハムの豆板醤和え
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
1,067 30.4 21.0 185.5 8.1	824 26.7 16.5 139.0 3.3	1,034 25.2 18.7 186.4 3.8	697 20.8 11.6 126.1 1.1	729 15.3 15.4 133.5 2.7	1,034 25.3 17.9 193.2 2.9	821 19.7 20.9 137.5 4.2	
kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g	

★現在はAのみ提供しています

■ライス280g

夕食	ポークチャップ 根菜のグリル わかめと玉葱の味噌汁	【入梅】いわし天&鶏天 梅ソース 小松菜の香味浸し 油揚げと長ネギの味噌汁 ブチシュー	ちくぜん煮 茄子のみぞれ和え 小松菜とわかめの味噌汁	グリルチキン ベーコンオニオンソース ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ 玉葱とえのきの味噌汁	鯖の生姜煮 ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え わかめと玉葱の味噌汁	とんかつ 切干大根の青じそ和え キャベツとエノキの味噌汁	豚肉の南蛮焼き 青菜と白菜のぼん酢がけ わかめと麩の味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	777 24.3 17.0 129.7 2.5	1,067 29.8 43.1 136.6 5.2	805 19.5 16.6 145.6 4.8	869 29.7 28.7 126.7 3.5	851 24.7 26.0 122.4 3.3	810 18.1 15.1 149.5 4.8	802 25.2 19.5 129.5 5.2
kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g		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16日 (月)	6月17日 (火)	6月18日 (水)	6月19日 (木)	6月20日 (金)	6月21日 (土)	6月22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	ウィンナー 人参と玉子の炒め 大根とわかめの味噌汁	厚揚げのそぼろあん ハム 玉子スープ	和風スクランブル 切干大根のきんぴら キャベツと大根の味噌汁	肉入りコロッケ いんげんときのこのお浸し 大根と人参の味噌汁	プレーンオムレツ ジャーマンポテト ワカメスープ	照焼き肉団子 スパゲティと玉葱のサラダ ごぼうの味噌汁	目玉焼き ハムと野菜のカレー炒め キャベツと玉葱の味噌汁
	ライス パン	E 867 P 29.6 F 25.6 C 128.8 S 2.2 kcal g g g g	E 766 P 23.5 F 17.9 C 126.3 S 1.6 561 25.0 23.0 63.4 2.6 kcal g g g g	E 772 P 22.3 F 15.7 C 134.9 S 2.6 kcal g g g g	E 774 P 18.0 F 15.8 C 140.2 S 2.7 kcal g g g g	E 804 P 18.7 F 20.5 C 137.6 S 3.1 599 20.2 25.6 74.7 4.1 kcal g g g g	E 828 P 20.6 F 19.0 C 142.8 S 3.0 623 22.1 24.1 79.9 4.0 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	醤油ラーメン フライドポテト	チャーハンWITH肉そぼろ ブロッコリーのナムル	キーマカレー カラフルサラダ	麻婆豆腐飯 キャベツと人参の辛子醤油	パベト ☆星特☆ 【夏至】焼肉サラダうどん 玉子豆腐 ぶどうゼリー	鶏肉とキャベツのガリパタ炒め 白菜のお浸し	チョリソのペペロンチーノ ブロッコリーのカレーマヨ和え
	E 982 P 25.7 F 10.8 C 190.0 S 7.7 kcal g g g g	E 1,076 P 25.0 F 16.4 C 207.7 S 5.1 kcal g g g g	E 1,078 P 21.6 F 17.6 C 211.6 S 2.2 kcal g g g g	E 1,096 P 29.6 F 13.6 C 215.8 S 4.0 kcal g g g g	E 1,075 P 28.8 F 19.6 C 189.1 S 4.1 kcal g g g g	E 775 P 27.0 F 19.3 C 123.3 S 1.8 kcal g g g g	E 1,313 P 24.8 F 49.1 C 193.3 S 3.7 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鯖の味噌煮 さつま揚げと人参のきんぴら じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚肉と揚げごぼうのサラダ仕立て じゃが芋の甘辛炒め キャベツと大根の味噌汁	ハンバーグ デミグラスソース 海藻と玉ねぎの梅おかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉のパン粉焼き カレー風味 香味野菜の青じそ風味 キャベツとわかめの味噌汁	白身魚のフリット ジンジャーソース 白滝ときのこのピリ辛炒め キャベツとエノキの味噌汁	照り煮チキン 大根の塩昆布和え 小松菜とわかめの味噌汁	豚肉の生姜焼き おくらとえのきのお浸し わかめと麩の味噌汁
	E 878 P 26.5 F 25.5 C 128.5 S 3.6 kcal g g g g	E 779 P 22.3 F 15.2 C 138.1 S 2.9 kcal g g g g	E 867 P 26.5 F 18.5 C 148.5 S 4.3 kcal g g g g	E 815 P 32.5 F 20.7 C 122.6 S 1.9 kcal g g g g	E 767 P 20.9 F 12.6 C 140.5 S 4.3 kcal g g g g	E 746 P 27.3 F 15.6 C 122.1 S 4.0 kcal g g g g	E 802 P 22.6 F 21.9 C 128.7 S 4.2 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	6月23日 (月)	6月24日 (火)	6月25日 (水)	6月26日 (木)	6月27日 (金)	6月28日 (土)	6月29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	ミートオムレツ ウインナーと野菜のソテー ごぼうの味噌汁	チキンナゲット ひじきと枝豆の煮物 マカロニと野菜のスープ	野菜のスクランブル ハム キャベツと油揚げの味噌汁	ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー キャベツと玉葱の味噌汁	肉野菜炒め 和風マカロニサラダ 春雨スープ	温泉玉子 コーンじゃがバター風味 しめじとわかめの味噌汁	オニオンスクランブル ベーコン じゃが芋と玉葱の味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	831 24.8 20.4 137.7 2.8	793 21.6 16.8 140.6 3.0	767 23.1 19.4 124.0 1.3	728 20.2 13.5 131.7 1.7	847 20.3 21.6 142.6 2.6	757 22.0 14.9 132.8 2.2	808 24.4 25.7 128.5 2.7
ライス		パン		ジャムorマーガリン		牛乳	
kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g	

■ライス280g

昼食	(冷)ミックスうどん 肉団子の旨煮	【福岡】イカげそタルタル弁当風 小松菜とえのきのみぞれ和え	クリームミートソーススパゲティ ブロッコリーとお豆のサラダ	たれかつ丼 蒸し鶏と胡瓜の梅和え	ポークカレー 和風大根サラダ	豚肉と白菜のクリーム煮 茄子の生姜醤油	牛肉と野菜のすき焼き丼 めかぶの酢の物
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	1,042 22.8 14.9 199.1 5.8	1,130 27.1 21.0 208.5 3.2	1,188 26.4 27.4 209.5 4.3	1,317 24.6 33.4 229.9 4.0	1,062 20.0 16.3 212.6 2.4	763 17.3 20.5 127.8 1.6	1,079 23.9 15.5 213.5 3.5
kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g	

★現在はAのみ提供しています

■ライス280g

夕食	ポテトコロッケとチキンカツ ケチャップスパゲッティ しめじとわかめの味噌汁	白身魚のマヨネーズチーズ焼き かぼちゃのカレー煮 大根とワカメの味噌汁	【人気メニュー】油淋鶏 白菜の塩昆布和え わかめと玉葱の味噌汁	【勝ち飯】鶏肉と高野豆腐のオランダ煮セット オクラとツナのおかか和え キャベツと大根の味噌汁	さばの漬け焼き 根菜の田舎風 小松菜とわかめの味噌汁	鶏の黒胡椒炒め ポテトの明太ソース 大根とわかめの味噌汁	鶏肉とさつまいもの煮物 おくらのピリ辛和え わかめと麩の味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	932 18.7 23.7 161.0 3.0	811 21.1 23.8 127.6 2.8	810 30.3 20.7 125.1 4.4	1,054 40.8 28.5 157.6 5.7	860 24.8 24.5 127.6 3.8	897 25.8 23.8 141.5 3.6	888 29.6 17.6 153.7 4.9
kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g		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30日 (月)	7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)	7月5日 (土)	7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	照焼き肉団子 ポテトサラダ キャベツとわかめの味噌汁	高野豆腐の卵とじ ベーコン コーンスープ	ウィンナー ほうれん草とマカロニの クリーム煮 キャベツとしめじの味噌汁	ミックススクランブル 白菜とチャーシューの炒め 豆腐とわかめの味噌汁	根菜鶏つくねハンバーグ 小松菜とコーンの煮浸し ワカメスープ	だし巻き玉子 ひじきと切干大根の きんぴら じゃが芋と玉葱の味噌汁	かぼちゃのコロッケ にんじんのたらこ炒め ごぼうの味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	894 23.7 24.4 144.1 2.1	754 21.6 20.0 130.3 2.9	819 24.1 20.3 135.0 3.0	807 23.4 22.0 127.5 2.9	752 21.5 14.7 133.4 3.3	754 21.0 14.7 135.3 2.7	845 19.8 19.5 149.0 2.4
kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g	

■ライス280g

昼食	【夏越】かき揚げの 夏越ご飯&天ぷらセット キャベツのゆず和え	和風明太子スパゲティ 白菜とハムの炒め	大判きつねうどん めかぶとオクラの冷奴	ケチャップオムライス さつま芋のはちみつ バター風味	ビーフカレー キャベツサラダ	とんこつラーメン 胡瓜とカリフラワーの 梅和え	鶏肉きんぴら丼 ブロッコリーのナムル
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	1,538 41.7 48.6 234.7 1.9	1,018 27.6 14.5 194.8 4.4	965 24.7 10.5 188.6 4.1	1,122 21.6 26.5 198.8 3.5	1,073 18.3 18.3 212.6 2.4	994 29.8 11.5 187.6 9.0	1,098 26.0 13.3 217.8 2.4
kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g	

★現在はAのみ提供しています

■ライス280g

夕食	白身魚のムニエル 温野菜添え 大根のそぼろあん わかめと玉葱の味噌汁	イタリアン ハンバーグステーキ スイートエンドウの おかか和え 長ネギとえのきの味噌汁	チキンの衣揚げ デミマヨソース こんにゃくと野菜の煮物 小松菜とわかめの味噌汁	肉豆腐 じゃが芋のニンニク おかか和え 大根とわかめの味噌汁	人気メニュー 鶏の唐揚げ 青のり風味 キャベツと筍の炒め煮 わかめと麩の味噌汁	鶏肉と野菜のうま煮 おくらとワカメの酢の物 キャベツと大根の味噌汁	豚肉の南蛮焼き ピリ辛こんにゃく わかめと玉葱の味噌汁
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	817 27.6 23.0 124.2 1.9	860 29.3 15.0 151.4 4.1	1,028 36.4 33.7 143.6 5.0	854 30.0 24.0 129.3 3.3	692 23.9 10.5 123.9 4.1	878 23.9 28.1 132.3 2.8	805 24.4 20.7 129.0 4.8
kcal g g g g		kcal g g g g		kcal g g g g		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。

