



# Weekly Menu



日曜日	6月1日 (月)	6月2日 (火)	6月3日 (水)	6月4日 (木)	6月5日 (金)	6月6日 (土)	6月7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 もやしとホウレン草のナムル わかめと玉葱の味噌汁	和風マーボ豆腐 かぼちゃとブロッコリーのサラダ 中華コーンスープ	照焼き肉団子 蒸鶏と野菜のレモンマリネ 大根と油揚げの味噌汁	チキンカツ ハム野菜炒め もやしとワカメの味噌汁	ウィンナー ほうれん草と人参のソテー ポテトと人参のスープ	春雨水餃子 さつま芋サラダ 白菜と油揚げの味噌汁	ミックススクランブル 枝豆コーンソテー 大根とわかめの味噌汁
	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
	575 22.5 15.2 88.5 2.7	662 23.0 22.8 93.8 4.0	599 20.7 16.6 90.0 2.7	542 17.3 14.7 85.9 2.2	583 20.3 19.7 83.2 3.0	637 17.2 18.6 100.3 2.8	642 25.5 23.3 84.3 2.7
kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
昼食	冷やし中華 切干大根のコールスローサラダ 	鶏肉きんぴら丼 青梗菜とえのきのお浸し 	豚キムチ温玉冷やしうどん いんげんと茄子の炒め煮 	和風明太子パスタ コーンフライ 	カレーライス 緑野菜のシーザーサラダ 	チキンガーリックライス 小松菜のお浸し 	鶏肉と野菜のうま煮 海藻とキャベツの中華和え
	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
	762 22.0 12.4 135.4 6.4	629 19.0 12.3 106.0 2.4	865 29.3 22.4 138.3 15.1	1,020 25.2 31.8 155.0 4.3	665 16.2 18.0 108.5 3.1	668 23.9 17.6 100.1 4.8	661 22.4 19.4 98.0 2.4
kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
夕食	ハンバーグデミグラスソース&焼きクロック ベーコンとポテトのガーリック醬油炒め もやしとワカメの味噌汁	豚と野菜のカレー炒め 大根の塩昆布和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	一口餃子の磯辺揚げ ペンネナポリタン キャベツとえのきの味噌汁	【アメリカ】バッファローチキン おくらとワカメの酢の物 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉の漬け焼き 山菜とこんにゃくのきんぴら もやしと油揚げの味噌汁	ホキの中華香味ソース レンコンの肉味噌炒め じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚甘辛炒め 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え えのきと巻麩の味噌汁
	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
	769 21.8 23.1 117.3 4.1	658 20.3 17.5 104.9 3.5	998 17.4 44.4 126.6 3.6	1,046 38.1 40.5 125.5 4.3	727 30.7 21.3 99.9 3.9	585 22.6 7.7 103.9 4.9	739 23.6 20.7 111.2 3.6
kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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8日 (月)	6月9日 (火)	6月10日 (水)	6月11日 (木)	6月12日 (金)	6月13日 (土)	6月14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	照り焼きハンバーグ ツナとコーンのスパゲティ サラダ わかめと玉葱の味噌汁	厚揚げの柳川風 ひじきと蒸し鶏のわさび マヨ和え じゃが芋とキャベツの味噌 汁	ベーコンフライ ポテトといんげんのサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁	きのこのスクランブルエ ッグ 大根とベーコンの洋風 きんぴら もやしとワカメの味噌汁	鶏肉団子の甘酢あん ポテトの甘辛炒め 白菜と大根の中華スープ	ベーコン コールスローサラダ わかめと玉葱の味噌汁	ミートオムレツ 小松菜としらすのお浸し もやしと油揚げの味噌汁
	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
	599 19.9 18.5 89.0 3.2	625 21.6 18.6 94.3 4.4	711 17.3 31.5 89.1 2.3	579 18.2 21.5 78.9 2.3	625 17.5 18.4 97.3 2.1	575 17.1 20.6 81.7 2.8	531 18.9 13.0 84.6 2.8
kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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	もやしあんかけとんこつ ラーメン フライドポテト	豚塩カルピ丼 さつま揚げと人参の きんぴら	蒸し鶏のトマトソース パスタ ミックスビーンズのマリネ	冷やしラーメン 餃子	カレーライス 竹輪とわかめの和風マヨ和え	ポークチャップ 青梗菜ともやしのナムル	中華丼 揚げ茄子の葱ソース
	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
	792 22.8 18.2 129.1 9.7	660 19.1 23.4 92.7 1.6	769 25.0 11.3 141.2 3.0	683 25.6 10.4 117.1 5.6	680 18.8 20.1 101.0 3.3	625 22.9 16.0 93.5 2.3	1,051 22.7 22.5 183.2 4.3
kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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 ☆夕特☆ 食べよう							
夕食	とんかつ おろしぼん酢 白菜と玉葱の和風和え キャベツともやしの味噌汁	シューマイのピリ辛 野菜 あんかけ 大根とツナのおかか和え 白菜とえのきの味噌汁	アジフライ&イワシ青のり フライ 花野菜のコンソメ煮 大根とわかめの味噌汁 紫陽花プリン	豚の粗挽きペッパー焼き ひじきと切干大根の きんぴら キャベツと玉葱の味噌汁	ポテト麻婆 キャベツとオクラの 塩昆布和え もやしと油揚げの味噌汁	梅しそ竜田揚げ&焼き コロッケ さつま芋と大根の煮物 えのきと麩の味噌汁	ちくぜん煮 胡瓜とカリフラワーの 梅和え 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
	746 18.9 20.6 118.2 5.2	753 22.5 14.5 129.4 6.2	915 24.7 38.2 115.3 5.1	689 24.0 20.0 103.0 3.6	711 22.0 12.4 126.3 6.1	835 17.6 25.9 131.1 4.8	630 18.9 10.4 115.5 4.2
kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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15日 (月)	6月16日 (火)	6月17日 (水)	6月18日 (木)	6月19日 (金)	6月20日 (土)	6月21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 大根と人参の炒め煮 わかめと玉葱の味噌汁	ピーマン肉詰めフライ うの花 キャベツと油揚げの味噌汁	和風スクランブル 蒸し鶏と胡瓜の梅和え もやしとインゲンの味噌汁	コーンフライ ひじきと大豆の煮物 じゃが芋ときゃべつの味噌汁	ハンバーグ ソース味ビーフン 野菜スープ	チリコンカン キャベツのツナマヨサラダ もやしと油揚げの味噌汁	目玉焼き 野菜と春雨の炒め 大根と人参の味噌汁
	ライス パン	E 673 P 27.3 F 24.2 C 87.5 S 3.5 kcal g g g g	E 606 P 17.6 F 20.3 C 87.8 S 2.5 591 21.6 25.9 70.7 3.5 kcal g g g g	E 559 P 22.9 F 16.4 C 80.6 S 2.3 kcal g g g g	E 733 P 18.4 F 29.6 C 98.9 S 2.7 kcal g g g g	E 575 P 18.1 F 16.7 C 88.5 S 3.0 560 22.1 22.3 71.4 4.0 kcal g g g g	E 588 P 22.4 F 19.6 C 83.0 S 3.8 573 26.4 25.2 65.9 4.8 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	わかめラーメン 枝豆の白和え	豚丼 いんげんの和風ツナマヨ	チキンと夏野菜の和風パスタ ポテトの醤油バター風味	カレーライス パプリカと大根のピクルス	【夏至】焼肉サラダうどん 大根のそぼろあん	オムライスデミグラスソース 切干大根のゆず胡椒風味	スープスパーク ジンジャー 小松菜の香味浸し
	E 671 P 24.1 F 10.3 C 116.3 S 6.5 kcal g g g g	E 664 P 21.4 F 16.9 C 104.5 S 4.1 kcal g g g g	E 1,064 P 37.4 F 34.6 C 145.5 S 8.8 kcal g g g g	E 680 P 15.5 F 15.2 C 115.0 S 4.0 kcal g g g g	E 783 P 22.6 F 18.2 C 130.0 S 4.8 kcal g g g g	E 636 P 14.4 F 16.4 C 105.1 S 3.6 kcal g g g g	E 639 P 23.3 F 16.0 C 98.9 S 3.5 kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています							
夕食	ささみマヨかつ ラタトゥイユ キャベツともやしの味噌汁	【勝ち飯】鶏むね肉のパン粉焼きセット 白菜とえのきの味噌汁	チーズハンバーグ トマトソース かぼちゃのカレー煮 大根とわかめの味噌汁	水餃子の五目あん 焼き野菜のマヨソース もやしと油揚げの味噌汁	鶏肉のマヨ味噌焼き 明太子スパゲッティ 大根とワカメの味噌汁	豚の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 白菜とツナのポン酢和え じゃが芋とわかめの味噌汁	肉豆腐 コーンとブロッコリーのマヨソース えのきと麩の味噌汁
	E 949 P 24.5 F 42.7 C 113.2 S 3.8 kcal g g g g	E 887 P 43.1 F 20.2 C 130.2 S 3.9 kcal g g g g	E 624 P 20.7 F 11.6 C 106.5 S 3.4 kcal g g g g	E 720 P 16.9 F 18.6 C 118.9 S 4.5 kcal g g g g	E 872 P 32.7 F 31.9 C 107.3 S 3.2 kcal g g g g	E 666 P 22.5 F 15.8 C 107.1 S 4.0 kcal g g g g	E 769 P 31.6 F 26.3 C 103.6 S 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22日 (月)	6月23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)	6月27日 (土)	6月28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 もやしとわかめの味噌汁	メンチカツ 小松菜とひじきのお浸し コーンスープ	プレーンオムレツ 五目豆 玉葱と油揚げの味噌汁	そぼろ肉じゃが ウインナーと野菜のソテー 大根とワカメの味噌汁	豚野菜炒め 肉団子のクリーム煮 麩とワカメのすまし汁	温泉玉子 ブロッコリーの青煮 じゃが芋ときゃべつの味噌汁	ホウレン草のスクランブルエッグ ツナキャベツ 白菜ともやしの味噌汁
	E P F C S 624 27.5 18.8 87.2 3.4	E P F C S 603 17.0 19.5 91.4 2.5	E P F C S 550 18.1 13.5 89.6 2.8	E P F C S 540 18.4 13.3 87.4 2.6	E P F C S 669 20.3 26.8 86.8 2.5	E P F C S 549 22.7 15.1 81.8 2.2	E P F C S 573 19.0 20.6 79.5 2.3
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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	冷やしチャーシュー麺 ゆかりポテト	たれかつ丼 オクラとコーンのわさび 醤油マリネ	冷やし肉味噌茄子うどん 白身魚フライ	☆星特☆ ミートソース レンコンサラダ ブチシュー	カレーライス 茄子の生姜醤油	チャーハンWITH 豚の生姜焼き ポテトとホウレン草の辛子 マヨネーズ和え	肉団子のデミトマ煮 もやしときくらげの 香味和え
	E P F C S 891 34.3 20.5 137.6 5.5	E P F C S 818 18.1 37.7 121.6 4.0	E P F C S 797 22.5 20.4 130.7 5.6	E P F C S 853 20.2 16.1 155.7 3.0	E P F C S 720 16.5 18.9 120.0 3.1	E P F C S 693 15.5 26.2 97.2 4.3	E P F C S 706 17.8 18.7 113.6 3.7
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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							
夕食	ポークソテー おろしソース ブロッコリーのおかか和え キャベツと油揚げの味噌汁	牛肉の五目炊き合わせ キャベツのゆず和え 白菜とえのきの味噌汁	目玉焼きフライと デミグラスコロッケ 厚揚げと人参の中華炒め煮 じゃが芋とわかめの味噌汁	豚肉と野菜の しゃぶしゃぶ風 ポテトの磯辺揚げ もやしと油揚げの味噌汁	油淋鶏 鶏唐揚げ香味ソース 白菜と人参のピリ辛和え キャベツと玉葱の味噌汁	メンチカツレツ 粒マスタードソース きんぴらごぼう えのきと巻麩の味噌汁	豚肉ときのこのボン酢炒め 緑黄色野菜のおかか和え じゃが芋とわかめの味噌汁
	E P F C S 691 25.4 19.4 103.6 4.9	E P F C S 622 18.0 16.7 100.8 3.4	E P F C S 854 20.2 31.2 118.4 3.4	E P F C S 666 24.8 16.9 102.1 3.4	E P F C S 811 29.9 29.5 104.2 5.0	E P F C S 904 20.9 33.5 128.2 4.5	E P F C S 572 21.2 11.3 95.6 2.5
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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29日 (月)	6月30日 (火)	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)	7月4日 (土)	7月5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	チキンナゲット コーンとホウレン草のソテー わかめと玉葱の味噌汁	和風マーボ豆腐 白菜とチャーシューの炒め チンゲン菜と大根の中華スープ	トマトスクランブルエッグ 和風スパゲッティ もやしと油揚げの味噌汁	水餃子 ほうれん草と白滝のお浸し じゃが芋ときゃべつの味噌汁	肉団子のチリソース おくらのわさび醤油 マカロニと野菜のスープ	チキンカツ 炒り豆腐 玉葱と油揚げの味噌汁	ニラ玉炒め ツナとブロッコリーのマカロニサラダ もやしとワカメの味噌汁
	ライス パン	E 585 P 21.4 F 17.9 C 86.3 S 2.9 kcal g g g g	E 602 P 21.1 F 21.4 C 83.3 S 2.7 587 25.1 27.0 66.2 3.7 kcal g g g g	E 670 P 23.7 F 20.6 C 97.9 S 2.5 kcal g g g g	E 521 P 16.4 F 12.6 C 86.2 S 2.8 kcal g g g g	E 606 P 18.3 F 17.8 C 93.5 S 2.7 591 22.3 23.4 76.4 3.7 kcal g g g g	E 578 P 20.6 F 17.7 C 85.1 S 2.1 563 24.6 23.3 68.0 3.1 kcal g g g g
■ライス280g							
昼食	とんこつ醤油ラーメン 野菜コロッケ	トマトおろしの夏越牛丼 春雨の中華和え物	冷竹輪うどん 海藻とオニオンのマリネサラダ	サラダチキンのペペロンチーノ 枝豆コーンソテー	キーマカレー わかめサラダ	葱チャーシュー炒飯 人参とニラのナムル	鶏肉と野菜のトマト煮込み ピーマンのマリネ
	E 691 P 20.1 F 11.9 C 120.5 S 7.9 kcal g g g g	E 620 P 17.9 F 21.7 C 110.1 S 2.9 kcal g g g g	E 720 P 15.2 F 10.1 C 141.3 S 4.9 kcal g g g g	E 891 P 29.6 F 25.2 C 135.1 S 3.9 kcal g g g g	E 597 P 16.9 F 14.4 C 98.5 S 2.5 kcal g g g g	E 566 P 12.9 F 13.6 C 94.1 S 3.7 kcal g g g g	E 637 P 19.5 F 13.0 C 109.9 S 2.0 kcal g g g g
■ライス280g							
夕食	揚げ餃子の南蛮ソース わかめのツナ炒め キャベツともやしの味噌汁	鶏の照り焼き さつま芋のきんぴらバター風味 白菜とえのきの味噌汁	メンチカツ&コーンフライ 豚とシメジの炒め煮 大根とわかめの味噌汁	麻婆茄子 切干大根の炒め煮 えのきと巻麩の味噌汁	肉じゃが 白菜のポン酢和え もやしと油揚げの味噌汁	豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ ごぼうのポテトサラダ 大根とワカメの味噌汁	夏野菜の四川風炒め カリフラワーのコンソメ煮 キャベツと玉葱の味噌汁
	E 1,087 P 16.8 F 58.4 C 118.7 S 4.3 kcal g g g g	E 752 P 30.0 F 20.5 C 110.1 S 4.2 kcal g g g g	E 860 P 19.1 F 30.2 C 124.5 S 4.3 kcal g g g g	E 695 P 17.3 F 19.8 C 111.4 S 5.4 kcal g g g g	E 645 P 18.5 F 8.5 C 122.3 S 4.3 kcal g g g g	E 731 P 16.9 F 23.5 C 108.9 S 2.7 kcal g g g g	E 862 P 26.0 F 37.2 C 105.0 S 4.7 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。

