



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 コーンとハウレン草のソテー 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 和風スパゲッティー 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 おくらのみそ汁 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
	E P F C S 585 21.4 17.9 86.3 2.9	E P F C S 602 21.1 21.4 83.3 2.7 587 25.1 27.0 66.2 3.7	E P F C S 670 23.7 20.6 97.9 2.5	E P F C S 521 16.4 12.6 86.2 2.8	E P F C S 606 18.3 17.8 93.5 2.7 591 22.3 23.4 76.4 3.7	E P F C S 578 20.6 17.7 85.1 2.1 563 24.6 23.3 68.0 3.1	E P F C S 551 19.8 16.4 82.5 2.2 536 23.8 22.0 65.4 3.2
	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
■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 P F C S 691 20.1 11.9 120.5 7.9	E P F C S 620 17.9 21.7 110.1 2.9	E P F C S 720 15.2 10.1 141.3 4.9	E P F C S 891 29.6 25.2 135.1 3.9	E P F C S 597 16.9 14.4 98.5 2.5	E P F C S 566 12.9 13.6 94.1 3.7	E P F C S 637 19.5 13.0 109.9 2.0
	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	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 えのきと巻麴の味噌汁	肉じゃが 白菜のポン酢和え もやしと油揚げの味噌汁	NEW! 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 P F C S 1,087 16.8 58.4 118.7 4.3	E P F C S 752 30.0 20.5 110.1 4.2	E P F C S 860 19.1 30.2 124.5 4.3	E P F C S 695 17.3 19.8 111.4 5.4	E P F C S 645 18.5 8.5 122.3 4.3	E P F C S 731 16.9 23.5 108.9 2.7	E P F C S 862 26.0 37.2 105.0 4.7
	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

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6日 (月)	7月7日 (火)	7月8日 (水)	7月9日 (木)	7月10日 (金)	7月11日 (土)	7月12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	肉団子のチリソース コーンポテト わかめと玉葱の味噌汁	チリコンカン 小松菜とえのきのみぞれ和え 白菜と大根の中華スープ	オクラのスクランブルエッグ ハムとブロッコリーのマヨソース 大根と人参の味噌汁	厚揚げと野菜の生姜煮 白菜とツナのサラダ もやしとワカメの味噌汁	オムレツ スイートエンドウのおかか和え 白菜と油揚げの味噌汁	チキンカツ 豚挽肉とインゲンの味噌炒め じゃが芋とキャベツの味噌汁	ベーコン もやしとほうれん草のナムル 大根とワカメの味噌汁
	E P F C S 683 25.8 21.2 101.4 3.1	E P F C S 502 18.5 13.6 81.4 1.9	E P F C S 583 19.7 21.9 81.3 2.4	E P F C S 558 20.6 17.7 83.2 3.3	E P F C S 526 19.2 12.9 86.5 2.5	E P F C S 546 17.7 18.8 80.8 2.2	E P F C S 510 16.6 13.6 83.8 2.0
	kcal g g g g 500 22.5 19.2 64.3 2.9	kcal g g g g 500 22.5 19.2 64.3 2.9	kcal g g g g 500 22.5 19.2 64.3 2.9	kcal g g g g 500 22.5 19.2 64.3 2.9	kcal g g g g 500 22.5 19.2 64.3 2.9	kcal g g g g 500 22.5 19.2 64.3 2.9	kcal g g g g 500 22.5 19.2 64.3 2.9
■ライス280g							
昼食	わかめとんこつラーメン にらともやしのチャンプル 	SPECIAL 【七夕】七夕そうめん風&バターコーンライス さつま揚げと人参のきんぴら	肉味噌温玉丼 ワカメと玉葱の中華和え 	モッツアレラチーズのトマトソースパスタ 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 	カレーライス キャベツサラダ 	鶏肉と野菜の卵炒め 青菜と高野豆腐の煮物	牛肉と玉ねぎの炒め 焼売
	E P F C S 666 22.1 11.5 116.7 9.8	E P F C S 678 21.0 11.3 124.2 6.9	E P F C S 711 28.0 20.6 105.5 3.6	E P F C S 771 22.4 15.7 135.7 3.0	E P F C S 780 18.8 25.5 120.3 6.2	E P F C S 759 24.3 26.1 107.7 3.5	E P F C S 700 20.0 23.9 103.7 3.4
	kcal g g g g 666 22.1 11.5 116.7 9.8	kcal g g g g 678 21.0 11.3 124.2 6.9	kcal g g g g 711 28.0 20.6 105.5 3.6	kcal g g g g 771 22.4 15.7 135.7 3.0	kcal g g g g 780 18.8 25.5 120.3 6.2	kcal g g g g 759 24.3 26.1 107.7 3.5	kcal g g g g 700 20.0 23.9 103.7 3.4
★現在はAのみ提供しています							
夕食	 ヒレカツ 切干大根の青じそ和え じゃが芋とわかめの味噌汁	豚のケチャップ炒め 味噌ポテト もやしとインゲンの味噌汁	メンチカツ 洋食屋風 ペンネと三色ピーマンのペペロンチーノ キャベツとえのきの味噌汁	鶏もも肉の竜田揚げ カレー味ビーフン 大根と油揚げの味噌汁 マスカットゼリー	豚キムチ炒め ひじきと白滝の煮物 キャベツともやしの味噌汁	春巻と肉団子の甘酢あん ブロッコリーのガーリック炒め わかめと玉葱の味噌汁	豚の南蛮焼き 小松菜の香味浸し えのきと巻麩の味噌汁
	E P F C S 665 19.5 13.5 116.4 4.6	E P F C S 776 25.3 25.2 113.3 3.7	E P F C S 1,052 23.6 42.3 144.5 6.2	E P F C S 767 30.5 29.0 97.4 2.2	E P F C S 649 21.9 20.2 98.6 3.8	E P F C S 975 18.7 42.3 130.8 3.9	E P F C S 618 22.7 15.2 100.8 3.6
	kcal g g g g 665 19.5 13.5 116.4 4.6	kcal g g g g 776 25.3 25.2 113.3 3.7	kcal g g g g 1,052 23.6 42.3 144.5 6.2	kcal g g g g 767 30.5 29.0 97.4 2.2	kcal g g g g 649 21.9 20.2 98.6 3.8	kcal g g g g 975 18.7 42.3 130.8 3.9	kcal g g g g 618 22.7 15.2 100.8 3.6

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13日 (月)	7月14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)	7月18日 (土)	7月19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	和風スクランブル 白菜と挽肉の炒め煮 わかめと玉葱の味噌汁	ハンバーグ 人参とチリメンジャコの きんぴら マカロニと野菜のスープ	豚の味噌コーンバター うの花 大根と人参の味噌汁	コーンフライ 蒸し鶏とごぼうのマヨ和え もやしとワカメの味噌汁	厚揚げの柳川風 青梗菜のゆず醤油 ポテトと人参のスープ	ウィンナー ポテトの醤油バター風味 白菜と油揚げの味噌汁	水餃子 蒸し鶏のコールスロー サラダ 大根とワカメの味噌汁
	E P F C S 653 30.2 22.6 86.8 3.1	E P F C S 549 18.8 15.0 89.0 3.2	E P F C S 575 19.1 17.2 90.1 3.2	E P F C S 734 18.6 31.6 97.0 2.6	E P F C S 591 20.2 15.3 97.0 5.3	E P F C S 714 22.0 33.5 83.7 2.5	E P F C S 523 16.8 15.0 84.2 2.3
	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン
■ライス280g							
昼食	冷やしサラダラーメン 揚げワントン 甘酢ソース 	麻婆豆腐飯 きゅうりともやしの ゆかり和え 	冷やし豚甘辛炒めうどん 大学芋 	サラダチキンの ペペロンチーノ じゃが芋の甘辛炒め 	【都城】チキン南蛮カレー ミックスサラダ フルーチェ 	豚丼 ブロッコリーとコーンの 辛子マヨネーズ	牛肉と野菜のすき焼き丼 白菜のお浸し
	E P F C S 717 22.2 12.2 126.5 7.5	E P F C S 618 24.9 16.2 97.1 4.2	E P F C S 922 19.2 30.9 141.7 4.2	E P F C S 870 26.2 21.8 141.9 4.0	E P F C S 696 15.8 21.5 112.4 4.4	E P F C S 659 20.8 18.3 106.0 3.7	E P F C S 596 17.9 15.5 99.2 3.2
	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
★現在はAのみ提供しています							
夕食	鶏肉のパン粉焼き カレー風味 おくらとえのきのお浸し もやしとワカメの味噌汁	アジフライと豚焼肉の ポン酢ソース 白滝ときのこのピリ辛炒め キャベツと大根の味噌汁 	ケイジャンチキン 海藻と玉ねぎの梅おかか和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	豚と筍の卵炒め かぼちゃとベーコンの和風 煮 もやしと油揚げの味噌汁	ハンバーグ ジンジャーソース 豚と野菜のビーフン 大根とワカメの味噌汁	ピーマン肉詰めフライと 野菜コロッケ スパゲティーサラダ わかめと玉葱の味噌汁	照り煮チキン もやしとホウレン草の カレー きゃべつと麴の味噌汁
	E P F C S 720 33.3 22.5 98.3 2.9	E P F C S 739 24.6 25.9 103.4 4.3	E P F C S 659 30.2 19.1 94.1 3.5	E P F C S 780 16.7 26.6 121.3 3.1	E P F C S 698 21.7 16.7 116.6 5.3	E P F C S 1,005 28.8 54.8 99.7 4.1	E P F C S 676 29.5 19.2 97.6 3.0
	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	7月20日 (月)	7月21日 (火)	7月22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)	7月25日 (土)	7月26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	ブレンオムレツ ハムと野菜のカレー炒め わかめと玉葱の味噌汁	メンチカツ ひじきと枝豆の煮物 コーンスープ	ポトフ 青梗菜とえのきのお浸し 大根と人参の味噌汁	そぼろ肉じゃが 春雨サラダ もやしとワカメの味噌汁	豚野菜炒め 和風マカロニサラダ 白菜とチンゲン菜の中華スープ	温泉玉子 かぼちゃとブロッコリーのサラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁	ホウレン草のスクランブルエッグ キャベツと筍の炒め煮 大根とワカメの味噌汁
	E P F C S 496 16.3 12.1 84.2 2.5	E P F C S 620 17.4 21.3 94.9 2.9	E P F C S 531 18.0 13.8 88.6 4.0	E P F C S 518 16.9 10.8 91.8 2.7	E P F C S 662 20.6 22.9 98.1 3.1	E P F C S 570 22.1 17.8 85.0 2.4	E P F C S 523 18.0 16.3 80.0 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
■ライス280g							
昼食	冷麺風フォー 肉団子の旨煮	SPECIAL 【海の日】シーフードピラフ&ミックスフライ 大根の柚子和え	冷やしイカ天ぷらうどん 蒸し鶏と胡瓜の梅和え	和風明太子パスタ ソーセージとキャベツのフレンチサラダ	カレーライス カラフルサラダ	豚肉の細切り飯 餃子	人気メニュー 豚の生姜焼き ポテトの磯辺揚げ
	E P F C S 634 18.3 14.1 106.8 6.2	E P F C S 622 25.6 9.4 111.8 5.0	E P F C S 701 19.2 11.4 131.5 3.9	E P F C S 793 23.4 18.5 134.2 4.1	E P F C S 680 14.8 19.8 113.3 4.5	E P F C S 614 18.5 14.5 104.5 3.2	E P F C S 699 20.1 24.4 102.1 2.2
	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
★現在はAのみ提供しています							
夕食	豚と野菜のオイスターソース炒め 塩コーンポテト もやしとワカメの味噌汁	一口餃子の磯辺揚げ 根菜のグリル キャベツと油揚げの味噌汁	【勝ち飯】 鶏むね肉のチーズグリル ジャリアピンソースセット もやしとインゲンの味噌汁	豚カツ 根菜の田舎風 じゃが芋と玉葱の味噌汁	BBQチキン 青菜と白菜のぼん酢がけ キャベツと大根の味噌汁	ホキのカレーマヨ焼き ケチャップスパゲッティー 白菜ともやしの味噌汁	鶏と根菜の甘辛きんぴら ブロッコリーのカレーマヨ和え えのきと麴の味噌汁
	E P F C S 613 19.7 13.4 106.9 3.6	E P F C S 976 16.5 46.8 121.0 3.1	E P F C S 327 34.3 11.2 22.2 3.6	E P F C S 1,002 18.9 44.9 129.5 4.7	E P F C S 1,027 29.8 54.7 104.2 3.8	E P F C S 713 24.6 22.0 104.6 3.5	E P F C S 689 19.0 17.0 118.9 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	7月27日 (月)	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)	8月1日 (土)	8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	チキンナゲット コーンとキャベツのソテー もやしとワカメの味噌汁	和風マーボ豆腐 枝豆コーンソテー ポテトと人参のスープ	照焼き肉団子 ハム野菜炒め 大根と人参の味噌汁	ピーマン肉詰めフライ さつま芋サラダ もやしとワカメの味噌汁	ベーコン ほうれん草と人参のソテー ジュリアン野菜スープ	春雨水餃子 ひじきと蒸し鶏の わさびマヨ和え 白菜と油揚げの味噌汁	ミックススクランブル カリフラワーのカレー ツナサラダ 大根とワカメの味噌汁
	E P F C S 608 24.5 17.2 93.6 3.4	E P F C S 625 24.6 20.9 91.3 3.7	E P F C S 583 18.8 16.9 91.0 2.9	E P F C S 573 15.8 17.8 90.5 2.6	E P F C S 529 16.1 17.9 80.6 2.4	E P F C S 618 17.9 20.1 95.2 2.5	E P F C S 610 23.7 22.7 82.1 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
■ ライス280g							
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 白菜とハムの炒め 	冷やし明太うどん かき揚げの甘辛だれ 	クリームミートソース スパゲティ 	カレーライス 緑野菜のシーザーサラダ 	肉そぼろチャーハン 海藻とキャベツの中華和え	豚甘辛炒め 小松菜のお浸し
	E P F C S 729 22.0 9.6 136.0 6.4	E P F C S 643 19.4 14.5 106.4 1.9	E P F C S 731 16.5 15.5 131.1 5.4	E P F C S 905 21.2 26.6 146.1 5.2	E P F C S 734 16.8 24.8 113.4 4.5	E P F C S 637 17.1 20.6 96.4 5.0	E P F C S 606 19.2 13.5 101.7 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
★現在はAのみ提供しています							
夕食	梅しそ竜田揚げ&コロッケ 大根のコンソメ煮 もやしとワカメの味噌汁	豚と野菜のカレー炒め ベーコンとポテトのガーリック 醤油炒め 大根と油揚げの味噌汁	日本唐揚協会認定 鶏のから揚げ もやしときくらげの中華和え キャベツとわかめの味噌汁	【国際フレンドシップ デー】シンガポールチキン レンコンの肉味噌炒め ジャガイモと玉葱の味噌汁	ボーク焼肉&デミグラス コロッケ ペンネナポリタン 白菜ともやしの味噌汁	チキンカツ 豚とシメジの炒め煮 わかめと玉葱の味噌汁	鶏肉と野菜のうま煮 おくらとワカメの酢の物 キャベツと油揚げの味噌汁
	E P F C S 770 17.2 24.0 123.8 4.4	E P F C S 698 22.9 22.2 110.6 3.6	E P F C S 760 29.4 25.7 105.4 3.1	E P F C S 669 39.2 5.3 113.2 5.5	E P F C S 760 21.0 22.7 119.2 3.9	E P F C S 716 21.0 18.7 116.9 4.1	E P F C S 801 24.6 32.3 105.3 4.0
	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。

