



Weekly Menu



日	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)

MORNING

メニュー	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
A	白米中(230g) キャベツとわかめの味噌汁	白米中(230g) もやしと油揚げの味噌汁	白米中(230g) 豆腐とわかめの味噌汁	白米中(230g) 大根と油揚げの味噌汁	白米中(230g) じゃが芋とわかめの味噌汁	白米中(230g) もやしとわかめの味噌汁	白米中(230g) キャベツとえのきの味噌汁
B	トースト 春雨スープ	トースト わかめスープ	トースト マカロニと野菜のスープ	トースト 野菜スープ	トースト 白菜と大根の中華スープ		

共通	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
	カラフルサラダ	温野菜サラダ	カラフルサラダ	温野菜サラダ	カラフルサラダ	温野菜サラダ	カラフルサラダ
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ

CHOICE小鉢

2品選択	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
	もやしとほうれん草のナムル	かぼちゃとブロッコリーのサラダ	蒸し鶏と野菜のレモンマリネ	ハム野菜炒め	ほうれん草と人参のソテー	さつま芋サラダ	枝豆コーンソテー
	サラダミックス	温野菜サラダ	サラダミックス	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆
	杏仁フルーツ	コーンフレーク	フルーチェ イチゴ	コーンフレーク	蒟蒻オレンジゼリー		

LUNCH

定食	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
	豚さんぴら キャベツの酢の物 大根と油揚げの味噌汁 麦ご飯	ホキの中華香味ソース 大根の塩昆布和え キャベツとわかめの味噌汁 麦ご飯	人気メニュー 日本唐揚協会認定 鶏のから揚げ ブロッコリーとパプリカのナムル じゃが芋と玉葱の味噌汁 麦ご飯	豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 小松菜のなめ茸おろし わかめと玉葱の味噌汁 麦ご飯	定番メニュー チキンカツ おくらとわかめの酢の物 コンソメジュリアン 麦ご飯	野菜を食べよう 豚しゃぶの和風サラダボール きゅうりの和風ピクルス キャベツと油揚げの味噌汁 麦ご飯	ジャムパン ゼリー Piknikヨーグルト おにぎり(梅)
丼	カレーライス(鶏) キャベツの酢の物 大根と油揚げの味噌汁	カレーライス 大根の塩昆布和え キャベツとわかめの味噌汁	キーマカレー ブロッコリーとパプリカのナムル じゃが芋と玉葱の味噌汁	カレーライス(豚) 小松菜のなめ茸おろし わかめと玉葱の味噌汁	から揚げカレー おくらとわかめの酢の物 コンソメジュリアン		
麺	冷やし中華 ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め	人気メニュー ソース焼きそば いんげんと茄子の炒め煮	おすすめ 豚キムチ 温玉冷やしうどん ペンネナポリタン	和風明太子パスタ レンコンの肉味噌炒め	カレーうどん 山菜とこんにゃくのきんぴら	1/2日分野菜のピリ辛 みそラーメン(特製みそ付き) 豆もよしのナムル	

DINNER

定食	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
	ハンバーグデミグラスソース&焼きコロッケ	チキンのツナマヨ焼き	一口餃子の磯辺揚げ	【アメリカ】 おすすめ パッパロチキン	ポーク焼肉&野菜コロッケ	月見メンチカツ	グリルチキンサルサソース
丼	チキンガーリックライス	豚プルコギ丼	チキンソテー 黒胡椒ソース丼	ポークソテー ジンジャーソース丼	鶏むね肉の漬け焼き丼	豚甘辛炒め丼	定番メニュー ソースかつ丼

共通	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
	切干大根のコールスローサラダ	青梗菜とえのきのお浸し	冷奴	コーンフライ	緑野菜のシーザーサラダ	小松菜のお浸し	海藻とキャベツの中華和え
デザート	おすすめ 紫陽花プリン	みかん寒天ゼリー	みたらし白玉	蒟蒻ぶどうゼリー	キャラメルミルクプリン	ヨーグルトとグラノーラ	フルーチェ ミックスオレンジ
汁物	わかめと玉葱の味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	大根とわかめの味噌汁	キャベツともよしの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	もやしとわかめの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁

栄養価表示 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。
 定食メニューには、朝食・夕食:白米370kcal 昼食:麦ごはん305kcal が含まれております。



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)
-----	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

MORNING ☀️	メイン	照り焼きハンバーグ	厚揚げの柳川風	ベーコンフライ	きのこのスクランブルエッグ	鶏肉団子の甘酢あん	ベーコン&ウィンナー	ミートオムレツ
		白米中(230g) わかめと玉葱の味噌汁	白米中(230g) 大根とわかめの味噌汁	白米中(230g) キャベツともやしの味噌汁	白米中(230g) じゃが芋と玉葱の味噌汁	白米中(230g) わかめと油揚げの味噌汁	白米中(230g) もやしとわかめの味噌汁	白米中(230g) キャベツとわかめの味噌汁
		トースト キャベツと玉葱のスープ	トースト コンソメジュリアン	トースト もやしと人参のスープ	トースト コーンと玉葱のスープ	トースト 春雨スープ		
		E 92kcal P 4.8g F 5.0g C 7.0g S 1.3g	E 141kcal P 7.2g F 6.1g C 14.6g S 2.8g	E 202kcal P 3.0g F 17.2g C 8.2g S 0.6g	E 110kcal P 4.0g F 9.9g C 1.2g S 0.4g	E 144kcal P 4.5g F 8.1g C 12.5g S 0.9g	E 138kcal P 5.9g F 12.6g C 0.5g S 0.8g	E 64kcal P 3.4g F 6.9g C 0.7g S

共通	温野菜サラダ	カラフルサラダ	温野菜サラダ	カラフルサラダ	温野菜サラダ	カラフルサラダ	温野菜サラダ
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
	E 19kcal P 1.4g F 0.1g C 4.1g S 0.1g	E 14kcal P 0.9g F 0.1g C 3.6g S 0.0g	E 19kcal P 1.4g F 0.1g C 4.1g S 0.1g	E 14kcal P 0.9g F 0.1g C 3.6g S 0.0g	E 19kcal P 1.4g F 0.1g C 4.1g S 0.1g	E 14kcal P 0.9g F 0.1g C 3.6g S 0.0g	E 19kcal P 1.4g F 0.1g C 4.1g S 0.1g

CHOICE 小林	ツナとコーンのスパゲティサラダ	ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え	ポテトといんげんのサラダ	大根とベーコンの洋風きんぴら	ポテトの甘酢炒め	コールスローサラダ	小松菜としらすのお浸し
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆
	コーンフレーク	蒟蒻ピーチゼリー	コーンフレーク	フルーツ杏仁	コーンフレーク		
	E 74kcal P 2.0g F 4.8g C 5.9g S 0.4g	E 46kcal P 1.3g F 3.8g C 2.5g S 0.4g	E 59kcal P 0.4g F 4.5g C 4.2g S 0.1g	E 32kcal P 0.8g F 2.8g C 1.2g S 0.2g	E 55kcal P 0.8g F 1.4g C 10.2g S 0.2g	E 57kcal P 1.1g F 4.0g C 4.9g S 0.6g	E 10kcal P 1.0g F 1.5g C 1.5g S 0.5g

LUNCH ☀️	定食	チキンソテー 和風きのこソース	定食 ポークチャップ	鶏肉団子と野菜の トマト煮込み	豚のピリ辛味噌炒め	鶏の唐揚げオーロラソース	豚挽肉と春雨の オイスターソース	あんぱん
		白菜と玉葱の和風和え もやしと人参のスープ	焼きうどん(醤油味) 野菜スープ	きゅうりの生妻醤油 コンソメジュリアン	おくら納豆 キャベツと油揚げの味噌汁	いんげんの和風マスタード和え マカロニと野菜のスープ	切干大根の青じそ和え わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	ゼリー Piknikコービー牛乳 おにぎり(ツナ)
		E 749kcal P 32.4g F 26.8g C 92.2g S 3.5g	E 663kcal P 25.0g F 15.4g C 105.3g S 4.2g	E 630kcal P 16.6g F 14.7g C 107.8g S 3.4g	E 678kcal P 22.4g F 26.0g C 91.6g S 4.9g	E 813kcal P 26.0g F 39.8g C 86.5g S 3.1g	E 704kcal P 16.3g F 23.0g C 111.0g S 5.0g	E 615kcal P 13.8g F 8.5g C 120.9g S 1.9g
		カレーライス(牛)	ハンバーグカレー	キーマカレー	カレーライス(豚)	ハヤシライス		
白菜と玉葱の和風和え もやしと人参のスープ	焼きうどん(醤油味) 野菜スープ	きゅうりの生妻醤油 コンソメジュリアン	おくら納豆 キャベツと油揚げの味噌汁	いんげんの和風マスタード和え マカロニと野菜のスープ				
E 635kcal P 12.7g F 18.8g C 102.1g S 3.6g	E 993kcal P 28.9g F 25.7g C 158.9g S 6.2g	E 620kcal P 17.2g F 16.4g C 99.1g S 4.2g	E 650kcal P 17.6g F 16.9g C 105.9g S 4.8g	E 780kcal P 16.7g F 17.9g C 135.0g S 5.2g				
ラーメン もやしあんかけ とんこつラーメン	和食 大判きつねうどん	和食 蒸し鶏の トマトソースパスタ	和食 ラーメン風 冷やしそうめん	和食 塩焼きそば	和食 山菜おろしうどん			
E 946kcal P 29.3g F 16.2g C 163.9g S 10.5g	E 816kcal P 20.2g F 8.2g C 163.3g S 5.5g	E 890kcal P 26.8g F 8.7g C 173.2g S 2.9g	E 842kcal P 36.0g F 18.3g C 154.0g S 5.9g	E 735kcal P 19.4g F 16.2g C 125.9g S 2.8g	E 758kcal P 15.9g F 3.4g C 162.1g S 6.1g			

DINNER 🌙	定食	とんかつ おろしぼん酢	シューマイの ピリ辛野菜あんかけ	アツフライ& イワシ青のりフライ特製タルタル	鶏もも肉の衣揚げ 薬味ソース	ポテト麻婆	鯖のキムチマヨ焼き	梅しそ竜田揚げ&焼きコロッケ
		E 707kcal P 16.8g F 19.6g C 112.5g S 3.5g	E 716kcal P 19.2g F 13.9g C 124.4g S 4.5g	E 852kcal P 23.3g F 36.0g C 105.5g S 6.0g	E 1222kcal P 29.3g F 65.5g C 119.1g S 2.6g	E 648kcal P 18.2g F 9.4g C 120.3g S 4.3g	E 905kcal P 25.6g F 50.1g C 87.9g S 2.1g	E 750kcal P 15.1g F 23.4g C 117.1g S 2.2g
		鶏肉と野菜の 卵炒め丼	ケチャップオムライス	豚の粗挽きペッパー焼き丼	牛肉とニラのガーリック炒め丼	チャーハンWITH豚の生妻焼き	中華丼	豚塩カルピ丼
E 405kcal P 19.0g F 27.0g C 21.7g S 1.6g	E 524kcal P 14.6g F 17.0g C 75.5g S 3.6g	E 601kcal P 14.3g F 16.0g C 9.7g S 1.7g	E 680kcal P 12.6g F 26.2g C 7.7g S 2.7g	E 577kcal P 16.7g F 16.2g C 88.0g S 3.9g	E 570kcal P 15.5g F 12.0g C 97.7g S 3.6g	E 794kcal P 19.3g F 28.2g C 112.1g S 2.8g		

共通	小鉢	フライドポテト	青梗菜ともやしのナムル	ミックスビーンズのマリネ	餃子	竹輪とわかめの和風マヨ和え	さつま揚げと人参のきんぴら	揚げ茄子の葱ソース
		ヨーグルト イチゴソース	青りんごゼリー	ピーチ寒天ゼリー	フルーツ白玉	バナナ	愛玉子	ブルーチェー ビーチ
		キャベツと油揚げの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	もやしとわかめの味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	もやしとインゲン
		E 66kcal P 0.9g F 3.3g C 8.2g S 0.1g	E 19kcal P 0.7g F 1.2g C 1.7g S 0.5g	E 50kcal P 2.1g F 2.9g C 1.5g S 0.3g	E 48kcal P 2.0g F 1.6g C 6.6g S 0.3g	E 55kcal P 1.7g F 4.5g C 2.8g S 0.8g	E 32kcal P 1.8g F 1.2g C 4.1g S 0.4g	E 95kcal P 0.8g F 8.3g C 4.1g S 0.7g

栄養補足: E:エネルギー K:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量 すべても利用いただき、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。

定食メニューには、朝食・夕食:白米370kcal 昼食:蕎麦ごはん305kcal が含まれております。



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)	
MORNING								
メイン	そぼろ肉じゃが	冷やしだし茶漬け	和風スクランブル	コーンフライ	ハンバーグ	チリコンカン	目玉焼き	
	白米中(230g) キャベツと油揚げの味噌汁	白米中(230g) 大根とワカメの味噌汁	白米中(230g) もやしとインゲンの味噌汁	白米中(230g) わかめと玉葱の味噌汁	白米中(230g) もやしと油揚げの味噌汁	白米中(230g) じゃが芋とわかめの味噌汁	白米中(230g) キャベツともやしの味噌汁	
	トースト ワカメスープ	トースト マカロニのカレー風味スープ	トースト 野菜のトマトスープ	トースト 豆と野菜のスープ	トースト 白菜とチンゲン菜の中華スープ			
A	E 413kcal P 8.7g F 2.4g C 84.7g S 2.2g	E 402kcal P 8.1g F 1.4g C 84.9g S 2.3g	E 401kcal P 8.2g F 1.4g C 84.8g S 2.2g	E 402kcal P 8.2g F 1.4g C 85.0g S 2.4g	E 421kcal P 9.3g F 3.1g C 84.5g S 2.2g	E 407kcal P 8.2g F 1.4g C 86.1g S 2.3g	E 402kcal P 8.1g F 1.4g C 84.8g S 2.2g	
	B	E 343kcal P 9.6g F 8.4g C 57.3g S 4.1g	E 353kcal P 10.3g F 4.9g C 66.8g S 3.6g	E 328kcal P 9.4g F 5.2g C 60.8g S 3.9g	E 363kcal P 10.1g F 6.9g C 64.7g S 4.2g	E 306kcal P 8.6g F 5.2g C 56.0g S 2.8g		
	共通							
共通	カラフルサラダ	温野菜サラダ	カラフルサラダ	温野菜サラダ	カラフルサラダ	温野菜サラダ	カラフルサラダ	
	E 14kcal P 0.9g F 0.1g C 3.6g S 0.0g	E 19kcal P 1.4g F 0.1g C 4.1g S 0.1g	E 14kcal P 0.9g F 0.1g C 3.6g S 0.0g	E 19kcal P 1.4g F 0.1g C 4.1g S 0.1g	E 14kcal P 0.9g F 0.1g C 3.6g S 0.0g	E 19kcal P 1.4g F 0.1g C 4.1g S 0.1g	E 14kcal P 0.9g F 0.1g C 3.6g S 0.0g	
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	
CHOICE小鉢	ソース味ビーフ	うの花	蒸し鶏と胡瓜の梅和え	ひじきと大豆の煮物	大根と人参の炒め煮	キャベツのツナマヨサラダ	野菜と春雨の炒め	
	E 52kcal P 1.3g F 2.6g C 5.9g S 0.8g	E 62kcal P 1.9g F 3.8g C 5.0g S 0.7g	E 14kcal P 1.7g F 0.1g C 2.0g S 0.4g	E 40kcal P 2.4g F 1.6g C 4.9g S 0.6g	E 31kcal P 0.3g F 1.7g C 3.7g S 0.4g	E 53kcal P 2.2g F 4.5g C 2.0g S 1.7g	E 44kcal P 0.7g F 1.7g C 6.7g S 0.6g	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
E 122kcal P 6.6g F 7.6g C 9.6g S 0.2g	E 122kcal P 6.6g F 7.6g C 9.6g S 0.2g	E 122kcal P 6.6g F 7.6g C 9.6g S 0.2g	E 122kcal P 6.6g F 7.6g C 9.6g S 0.2g	E 122kcal P 6.6g F 7.6g C 9.6g S 0.2g	E 122kcal P 6.6g F 7.6g C 9.6g S 0.2g	E 122kcal P 6.6g F 7.6g C 9.6g S 0.2g		
納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	
E 86kcal P 6.8g F 4.1g C 6.0g S 0.5g	E 86kcal P 6.8g F 4.1g C 6.0g S 0.5g	E 86kcal P 6.8g F 4.1g C 6.0g S 0.5g	E 86kcal P 6.8g F 4.1g C 6.0g S 0.5g	E 86kcal P 6.8g F 4.1g C 6.0g S 0.5g	E 86kcal P 6.8g F 4.1g C 6.0g S 0.5g	E 86kcal P 6.8g F 4.1g C 6.0g S 0.5g		
コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	ストロベリーゼリー	グレープフルーツゼリー				
E 46kcal P 0.5g F 0.1g C 10.9g S 0.2g	E 46kcal P 1.2g F 1.1g C 8.3g S 0.1g	E 46kcal P 0.5g F 0.1g C 10.9g S 0.2g	E 71kcal P 0.0g F 0.0g C 17.8g S 0.0g	E 46kcal P 0.5g F 0.1g C 10.9g S 0.2g				
LUNCH								
定食	鶏むね肉の蔥おろしだれ	水餃子の五目あん	ピックメンチカツ	レバニラ炒め	白身魚のフリット 香味トマトソース	鶏肉と7種野菜の 黒胡椒あんかけ	クリームパン	
	E 728kcal P 34.1g F 22.9g C 101.8g S 4.5g	E 612kcal P 17.2g F 15.1g C 103.9g S 4.4g	E 880kcal P 20.4g F 38.1g C 109.5g S 3.1g	E 551kcal P 24.2g F 9.7g C 94.5g S 5.1g	E 663kcal P 24.3g F 23.3g C 92.1g S 3.0g	E 689kcal P 28.5g F 12.7g C 119.0g S 3.4g	E 595kcal P 12.9g F 12.8g C 106.9g S 1.3g	
	じゃが芋磯辺天 大根と油揚げの味噌汁 麦ご飯	じゃが芋磯辺天 もやしと油揚げの味噌汁 麦ご飯	青梗菜のお浸し 大根と油揚げの味噌汁 麦ご飯	オクラの梅おかか和え 豆腐とワカメの味噌汁 麦ご飯	きゅうりともやしのピリ辛和え もやしとインゲンの味噌汁 麦ご飯	小鉢) ひじきと切干大根のきんぴら 大根とわかめの味噌汁 麦ご飯	ゼリー Piknikいちごオレ おにぎり(鮭)	
丼	カレーライス(牛)	カレーライス(鶏)	キーマカレー	カレーライス(豚)	ハヤシライス			
	E 791kcal P 15.8g F 27.6g C 119.1g S 4.0g	E 662kcal P 18.3g F 18.4g C 102.9g S 4.5g	E 615kcal P 18.3g F 14.9g C 100.3g S 4.2g	E 645kcal P 16.8g F 15.7g C 107.8g S 5.6g	E 785kcal P 17.1g F 19.4g C 132.3g S 5.1g			
	じゃが芋磯辺天 大根と油揚げの味噌汁	じゃが芋磯辺天 もやしと油揚げの味噌汁	青梗菜のお浸し 大根と油揚げの味噌汁	オクラの梅おかか和え 豆腐とワカメの味噌汁	きゅうりともやしのピリ辛和え もやしとインゲンの味噌汁			
麺	わかめラーメン	鶏天うどん	チキンと夏野菜の 和風冷製パスタ	焼きあごだしの 醤油ラーメン	【夏至】焼肉サラダうどん	ツナと水菜の 和風パスタ		
	E 819kcal P 23.4g F 9.0g C 153.6g S 6.7g	E 932kcal P 27.8g F 10.3g C 178.2g S 5.5g	E 1095kcal P 33.8g F 23.7g C 183.3g S 8.9g	E 873kcal P 26.2g F 11.3g C 159.7g S 8.1g	E 1019kcal P 26.9g F 17.2g C 184.8g S 4.6g	E 1045kcal P 32.0g F 24.1g C 171.2g S 4.4g		
	ラタトゥイユ	切干大根のゆず胡椒風味	かぼちゃのカレー煮	焼き野菜の味噌マヨソース	明太子サブゲッティ	大根のそぼろあん		
E 819kcal P 23.4g F 9.0g C 153.6g S 6.7g	E 932kcal P 27.8g F 10.3g C 178.2g S 5.5g	E 1095kcal P 33.8g F 23.7g C 183.3g S 8.9g	E 873kcal P 26.2g F 11.3g C 159.7g S 8.1g	E 1019kcal P 26.9g F 17.2g C 184.8g S 4.6g	E 1045kcal P 32.0g F 24.1g C 171.2g S 4.4g			
DINNER								
定食	ささみマヨかつ	鶏むね肉の蔥塩だれ	チーズハンバーグ トマトソース	スパイシーポークシソジャ	鶏肉のマヨ味噌焼き	揚げ鶏のネギ南蛮だれ	かつ煮	
	E 898kcal P 22.4g F 40.5g C 106.9g S 2.1g	E 563kcal P 30.3g F 8.3g C 91.1g S 2.4g	E 560kcal P 18.1g F 10.9g C 93.6g S 1.5g	E 600kcal P 22.4g F 13.7g C 94.4g S 3.3g	E 701kcal P 24.2g F 26.8g C 85.2g S 1.2g	E 696kcal P 24.7g F 21.9g C 91.6g S 2.5g	E 803kcal P 24.5g F 24.5g C 117.7g S 3.9g	
	肉みそキャベツ丼	豚キムチ丼	豚肉の生妻焼き丼	タッカルビ丼 (韓国風鶏のピリ辛炒め)	焼き鳥二色そぼろ丼	回鍋肉丼	豚の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風丼	
E 619kcal P 16.5g F 16.1g C 13.0g S 2.4g	E 572kcal P 18.8g F 12.9g C 92.9g S 3.8g	E 826kcal P 23.3g F 27.4g C 118.5g S 1.5g	E 735kcal P 25.1g F 20.6g C 103.0g S 3.4g	E 803kcal P 27.5g F 19.0g C 122.5g S 3.8g	E 574kcal P 16.3g F 10.0g C 104.0g S 3.0g	E 822kcal P 13.4g F 14.3g C 196.6g S 2.1g		
小鉢	枝豆の白和え	いんげんの和風ツナマヨ	ポテトの醤油バター風味	パプリカと大根のピクルス	揚げだし豆腐	切干大根のゆず胡椒風味	小松菜の香味浸し	
	E 61kcal P 5.5g F 3.5g C 3.5g S 0.3g	E 55kcal P 2.4g F 4.5g C 1.7g S 0.5g	E 154kcal P 1.0g F 13.4g C 6.8g S 0.1g	E 23kcal P 0.3g F 0.0g C 6.1g S 0.7g	E 118kcal P 5.6g F 7.8g C 6.8g S 0.5g	E 35kcal P 1.1g F 0.2g C 8.0g S 0.5g	E 8kcal P 0.1g F 1.5g S 0.2g	
	カップヨーグルト	蒟蒻オレンジゼリー	杏仁フルーツ	いちごゼリー	ブルーベリーミルクプリン	フルーチェ ミックスベリー	三色寒天ゼリー	
E 63kcal P 2.4g F 1.4g C 10.2g S 0.1g	E 44kcal P 0.0g F 0.0g C 11.1g S 0.0g	E 27kcal P 0.2g F 0.1g C 6.4g S 0.0g	E 59kcal P 0.0g F 0.0g C 14.8g S 0.0g	E 76kcal P 1.9g F 3.1g C 10.5g S 0.0g	E 39kcal P 1.1g F 1.1g C 6.8g S 0.1g	E 13kcal P 0.0g F 0.0g C 3.2g S 0.0g		
汁物	キャベツとわかめの味噌汁	ズッキーニと2種豆の野菜スープ	わかめスープ	わかめと玉葱の味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	キャベツと油揚げの味噌汁	大根とわかめの味噌汁	
	E 22kcal P 1.5g F 0.5g C 3.0g S 0.15g	E 36kcal P 1.2g F 2.1g C 3.0g S 0.7g	E 10kcal P 0.5g F 0.6g C 1.1g S 1.0g	E 22kcal P 1.6g F 0.5g C 3.1g S 1.6g	E 34kcal P 2.1g F 1.5g C 3.1g S 1.4g	E 33kcal P 2.1g F 1.5g C 2.8g S 1.4g	E 22kcal P 1.5g F 0.5g C 2.9g S 1.5g	

栄養成分表示 エネルギー1千 kcal たんぱく質5g 脂質15g 糖質30g 食塩相当量1g 未満6g未満10g未満15g未満20g未満25g未満30g未満35g未満40g未満45g未満50g未満55g未満60g未満65g未満70g未満75g未満80g未満85g未満90g未満95g未満100g未満105g未満110g未満115g未満120g未満125g未満130g未満135g未満140g未満145g未満150g未満155g未満160g未満165g未満170g未満175g未満180g未満185g未満190g未満195g未満200g未満205g未満210g未満215g未満220g未満225g未満230g未満235g未満240g未満245g未満250g未満255g未満260g未満265g未満270g未満275g未満280g未満285g未満290g未満295g未満300g未満305g未満310g未満315g未満320g未満325g未満330g未満335g未満340g未満345g未満350g未満355g未満360g未満365g未満370g未満375g未満380g未満385g未満390g未満395g未満400g未満405g未満410g未満415g未満420g未満425g未満430g未満435g未満440g未満445g未満450g未満455g未満460g未満465g未満470g未満475g未満480g未満485g未満490g未満495g未満500g未満505g未満510g未満515g未満520g未満525g未満530g未満535g未満540g未満545g未満550g未満555g未満560g未満565g未満570g未満575g未満580g未満585g未満590g未満595g未満600g未満605g未満610g未満615g未満620g未満625g未満630g未満635g未満640g未満645g未満650g未満655g未満660g未満665g未満670g未満675g未満680g未満685g未満690g未満695g未満700g未満705g未満710g未満715g未満720g未満725g未満730g未満735g未満740g未満745g未満750g未満755g未満760g未満765g未満770g未満775g未満780g未満785g未満790g未満795g未満800g未満805g未満810g未満815g未満820g未満825g未満830g未満835g未満840g未満845g未満850g未満855g未満860g未満865g未満870g未満875g未満880g未満885g未満890g未満895g未満900g未満905g未満910g未満915g未満920g未満925g未満930g未満935g未満940g未満945g未満950g未満955g未満960g未満965g未満970g未満975g未満980g未満985g未満990g未満995g未満1000g未満

定食メニューには、朝食・夕食：白米370kcal 豚食：鶏ごはん305kcal が含まれております。



Weekly Menu



日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)

MORNING

メイン	野菜たっぷり卵焼き	メンチカツ	プレーンオムレツ	豚野菜炒め	高野豆腐の卵とじ	温泉玉子	ホウレン草のスクランブルエッグ
A	白米中(230g) 豆腐とワカメの味噌汁	白米中(230g) 大根とワカメの味噌汁	白米中(230g) じゃが芋と玉葱の味噌汁	白米中(230g) 大根とワカメの味噌汁	白米中(230g) 白菜ともやし味噌汁	白米中(230g) じゃが芋とわかめの味噌汁	白米中(230g) 玉葱と油揚げの味噌汁
B	トースト ベーコンとキャベツのスープ	トースト コンソメジュリアン	トースト チンゲン菜ともやしの中華スープ	トースト 中華コンソースープ	トースト 春雨スープ		

共通

共通	温野菜サラダ	カラフルサラダ	温野菜サラダ	カラフルサラダ	温野菜サラダ	カラフルサラダ	温野菜サラダ
ふりかけ							

CHOICE小鉢

2品選択	もやしとハムの豆板醤和え	小松菜とひじきのお浸し	五目豆	ウインナーと野菜のソテー	肉団子のクリーム煮	ブロッコリーの青煮	ツナキャベツ
牛乳							
納豆							
コーンフレーク		フルーチェ ミックスベリー	コーンフレーク	オレンジゼリー	コーンフレーク		

LUNCH

定食	インド風タンダーチキン	豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風	むね肉の香り揚げ海苔風味あんかけ	豆腐ハンバーグと焼きコロッケ	アジの竜田揚げ香味ソース	鶏肉の生姜焼き	焼きそばパン
丼	カレーライス(牛)	キーマカレー	カレーライス(鶏)	カレーライス(豚)	ハヤシライス		
麺	冷やしチャーシュー麺	山菜おろしうどん	冷やし肉味噌うどん	ミートソース	冷やしたぬきうどん	とんこつ醤油らーめん	

DINNER

定食	肉団子のデミトマ煮	【カナダ】サーモンのムニエルオニオンソース	人気メニュー ヤンニョムチキン	豚と卵の塩麹炒め	鶏の西京みそ焼き	人気メニュー 油淋鶏	人気メニュー メンチカツレツ粒マスタードソース
丼	1/2日分の野菜が摂れるピピンパ	豚丼	スタミナ丼	豚肉の生姜焼き丼	ロコモコハンバーグ目玉焼き添え	野菜たっぷりブルコギ丼	豚キムチ丼

共通

小鉢	ゆかりポテ	オクラとコーンのわび醤油マリネ	白身魚フライ	キャベツのゆず和え	茄子の生姜醤油	※'トと'だ'の辛子マヨネーズ和え	もやしときらげの香味和え
デザート	プリン	蒟蒻ピーチゼリー	フルーチェ ぶどう	グレープフルーツゼリー	フルーツヨーグルト	フルーチェ イチゴ	パイン寒天ゼリー
汁物	もやしと人参のスープ	コンソメジュリアン	キャベツと油揚げの味噌汁	キャベツともやしの味噌汁	巻替とワカメのすまし汁	わかめと油揚げの味噌汁	キャベツと大根の味噌汁

栄養成分表示 エネルギー100g当たり、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量 1つにつき記載しています。材料の割合により一部変更になる場合がございます。
 定食メニューには、朝食・夕食：白米370kcal 昼食：煮込み305kcal が含まれております。



Weekly Menu



日	6月29日	6月30日					
曜日	(月)	(火)					

MORNING

メイン	竹の子とわかめの卵とじ		ホウレン草のスクランブルエッグ							
	E	P	F	C	S	E	P	F	F	S
	84kcal	6.3g	4.7g	4.6g	0.9g	83kcal	4.1g	7.9g	1.1g	0.3g
	白米中 (230g)		白米中 (230g)							
A	キャベツと油揚げの味噌汁		わかめと玉葱の味噌汁							
	E	P	F	C	S	E	P	F	F	S
B	トースト		トースト							
	E	P	F	C	S	E	P	F	F	S
ワカメスープ		野菜スープ								
E	P	F	C	S	E	P	F	F	S	
343kcal	9.6g	8.4g	57.3g	4.1g	321kcal	9.2g	4.7g	60.5g	3.8g	

共通

カラフルサラダ		温野菜サラダ							
E	P	F	C	S	E	P	F	F	S
14kcal	0.9g	0.1g	3.6g	0.0g	19kcal	1.4g	0.1g	4.1g	0.1g
ふりかけ		ふりかけ							
E	P	F	C	S	E	P	F	F	S
10kcal	0.3g	0.0g	1.8g	0.8g	10kcal	0.3g	0.0g	1.8g	0.8g

CHOICE小鉢

2品選択	和風スパゲッティ		白菜とチャーシューの炒め							
	E	P	F	C	S	E	P	F	F	S
	118kcal	3.8g	2.6g	20.1g	0.6g	54kcal	1.0g	4.5g	2.8g	0.5g
	牛乳		牛乳							
E	P	F	C	S	E	P	F	F	S	
122kcal	6.6g	7.6g	9.6g	0.2g	122kcal	6.6g	7.6g	9.6g	0.2g	
納豆		納豆								
E	P	F	C	S	E	P	F	F	S	
86kcal	6.8g	4.1g	6.0g	0.5g	86kcal	6.8g	4.1g	6.0g	0.5g	
コーンフレーク		バナナ								
E	P	F	C	S	E	P	F	F	S	
46kcal	0.5g	0.1g	10.9g	0.2g	58kcal	0.7g	0.1g	14.1g	0.0g	

LUNCH

定食	鶏の照り焼き		豚とチンゲン菜の塩レモン炒め						
	海藻とオニオンのマリネサラダ		菜の花のお浸し						
	玉葱と油揚げの味噌汁		キャベツと玉葱の味噌汁						
	麦ご飯		麦ご飯						
E	P	F	C	S	E	P	F	F	S
666kcal	30.3g	22.8g	84.0g	4.4g	567kcal	23.4g	15.8g	85.3g	2.9g
丼	カレーライス (牛)		カレーライス						
	海藻とオニオンのマリネサラダ		菜の花のお浸し						
玉葱と油揚げの味噌汁		キャベツと玉葱の味噌汁							
E	P	F	C	S	E	P	F	F	S
685kcal	14.4g	22.4g	105.0g	4.6g	630kcal	17.2g	14.8g	105.7g	5.1g
麺	とんこつ		サラダチキンの						
	醤油ラーメン		ペペロンチーノ						
豚とシメジの炒め煮		わかめのツナ炒め							
E	P	F	C	S	E	P	F	F	S
849kcal	24.9g	11.5g	153.5g	8.0g	1025kcal	30.4g	24.4g	166.9g	3.9g

DINNER

定食	チキンの香味揚げ		豚ロースのとんてき風						
	E	P	F	C	S	E	P	F	F
738kcal	26.2g	21.9g	102.1g	1.8g	655kcal	21.4g	17.5g	98.4g	3.8g
丼	トマトおろしの夏越牛丼		赤のあんかけ炒飯						
	E	P	F	C	S	E	P	F	F
651kcal	19.7g	27.5g	85.7g	2.5g	566kcal	12.1g	12.2g	97.5g	4.1g

共通

小鉢	野菜コロッケ		春雨の中華和え物						
	E	P	F	C	S	E	P	F	F
68kcal	1.0g	4.2g	7.1g	0.3g	64kcal	1.1g	0.9g	12.6g	0.4g
デザート	フッシュュー		みかん寒天ゼリー						
	E	P	F	C	S	E	P	F	F
29kcal	0.4g	2.0g	2.5g	0.0g	34kcal	0.1g	0.0g	8.2g	0.0g
汁物	キャベツともやしの味噌汁		豆腐とわかめの味噌汁						
	E	P	F	C	S	E	P	F	F
22kcal	1.5g	0.5g	2.9g	1.4g	34kcal	2.7g	1.4g	3.0g	1.5g

栄養補表示 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。
 定食メニューには、朝食・夕食：白米370kcal 昼食：麦ごはん305kcal が含まれております。