

★ 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)					
MORNING 																			
メイン					水餃子		トマトスクランブルエッグ		肉団子のチリソース		ささみ磯辺天		ニラ玉炒め						
					白米中（230g） キャベツともやしの味噌汁		白米中（230g） じゃが芋とキャベツの味噌汁		白米中（230g） キャベツともやしの味噌汁		白米中（230g） じゃが芋とわかめの味噌汁		白米中（230g） わかめと玉葱の味噌汁						
					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										
共通																			
				大根ミックスサラダ		カラフルサラダ		温野菜サラダ		大根ミックスサラダ		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							
CHOICE小鉢																			
2品選択					和風スパゲッティー		ほうれん草と白滝のお浸し		おくらのわさび醤油		炒り豆腐		ツナとブロッコリーのマカロニサラダ						
					牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳						
					納豆		納豆		納豆		納豆		納豆						
					コーンフレーク		コーンフレーク&グラノーラ		コーンフレーク										
LUNCH 																			
定食					和風ハンバーグの 玉葱塩ソース 白菜のボン酢和え キャベツと大根の味噌汁 麦ご飯		 さわらの塩焼き いんげんの和風マスタード和え キャベツと玉葱の味噌汁 麦ご飯		鶏もものレモンペッパーグリル 3種の豆のシーザー和え コンソメスープ 麦ご飯		 メンチカツ& コーンフライ 焼きうどん（醤油味） 巻餅とワカメのすまし汁 麦ご飯		ジャムパツ ゼリー Piknikヨーグルト おにぎり（おかか）						
	丼					ハヤシライス 白菜のボン酢和え キャベツと大根の味噌汁		カレーライス（鶏） いんげんの和風マスタード和え キャベツと玉葱の味噌汁		キーマカレー 3種の豆のシーザー和え コンソメスープ									
		麺			 （冷）竹輪うどん さつま芋のきんぴらバター風味		 茄子のミートソース 切干大根の炒め煮		 醤油ラーメン 小松菜とコーンの煮浸し		 ミックスうどん ごぼうのポテトサラダ								
DINNER 																			
定食					チキンピカタ トマトソース		 さばカレーカツ		 卵と野菜の ピーマン炒め		揚げ餃子の南蛮ソース		 豚野菜巻きフライと 玉子サラダフライ						
	丼			 夏野菜の 麻婆炒め丼		チキンガーリックライス		 しらす丼		 ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え		葱チャーシュー炒飯							
共通																			
小鉢					揚げだし豆腐		枝豆コーンソテー		わかめサラダ		人参とニラのナムル		ピーマンのマリネ						
	デザート			 みたらし白玉		蒟蒻ぶどうゼリー		カフェラテ風プリン		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				大根と油揚げの味噌汁		大根とワカメの味噌汁		もやしとワカメの味噌汁		玉葱と油揚げの味噌汁		キャベツともやしの味噌汁							

栄養価表示 〇エネルギー 〇たんぱく質 〇脂質 〇炭水化物 〇食塩相当量 〇いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の値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 朝食：食にはん305kcal が含まれております。

MORNING

温野菜サラダ	大根ミックスサラダ	カラフルサラダ	温野菜サラダ	大根ミックスサラダ	カラフルサラダ	温野菜サラダ
--------	-----------	---------	--------	-----------	---------	--------

[illegible]

コーンポテト	小松菜とえのきのみぞれ和え	ハムとブロッコリーのマヨソース	白菜とツナのサラダ	スイートエンドウのおかか和え	豚挽肉とインゲンの味噌炒め	もやしとほうれん草のナムル
--------	---------------	-----------------	-----------	----------------	---------------	---------------

LUNCH

豚の歯磨焼き	アジフライと アボカド	鶏肉のソテー	ハハカツ	豚主ハチ炒め	鶏肉と野菜の順炒め	あらばか
--------	----------------	--------	------	--------	-----------	------

DINNER

(定額)	とんかつ	(定額)	鶏むね肉の香田揚げ	豆腐ハンバーグ	鶏むね肉のみぞれ煮	メンチカツ	魚	白身魚のフリット	鶏の里相御め
------	------	------	-----------	---------	-----------	-------	---	----------	--------

[illegible]

小鉢	にらともやしのチャンプルー	カレー味ビーフン	ワカメと玉葱の中華和え	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油	味噌ポテト	青菜と高野豆腐の煮物	焼売
----	---------------	----------	-------------	---------------	-------	------------	----

※検索結果表示 エネルギー Pでたんぱく質 Fで脂質 Cで炭水化物 Sで無機物当量 すべてご利用いただけます。ありがとうございます。検索の結果により一部変更になる場合がございます。

上記ページには、朝日・夕日・日本STUDIO画展・夜はMUSEUMが各々ありあります。

上記ページには、朝日・夕日・日本STUDIO画展・夜はMUSEUMが各々ありあります。

★ Weekly Menu																																																						
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)																							
MORNING																																																						
メイン	和風スクランブル					ハンバーグ					ウィンナー					コーンフライ					親子煮					冷やしだし茶漬け					目玉焼き																							
	E	P	F	C	S	E	P	F	F	S	E	P	F	I	S	E	P	F	L	S	E	P	F	O	S	E	P	F	R	S	E	P	F	U	S																			
	106kcal	7.8g	7.3g	2.2g	0.3g	92kcal	4.7g	5.0g	7.3g	1.0g	139kcal	7.4g	11.2g	2.0g	1.2g	232kcal	2.9g	17.3g	16.9g	0.7g	130kcal	9.4g	7.4g	6.5g	1.6g	372kcal	13.2g	1.2g	75.4g	5.4g	112kcal	8.0g	7.6g	3.6g	0.2g																			
	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） もやしと油揚げの味噌汁					白米中（230g） キャベツと大根の味噌汁					白米中（230g） キャベツと玉葱の味噌汁					白米中（230g） 大根と油揚げの味噌汁					白米中（230g） キャベツと玉葱の味噌汁																							
A	E	P	F	C	S	E	P	F	F	S	E	P	F	I	S	E	P	F	L	S	E	P	F	O	S	E	P	F	R	S	E	P	F	U	S																			
	385kcal	8.0g	1.4g	84.8g	2.3g	384kcal	8.2g	1.4g	84.8g	2.2g	387kcal	8.4g	2.4g	83.2g	1.4g	386kcal	8.0g	1.4g	85.1g	2.2g	386kcal	8.1g	1.4g	85.1g	2.2g	405kcal	9.1g	3.1g	84.6g	2.2g	386kcal	8.1g	1.4g	85.1g	2.2g																			
B	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	P	F	C	S	E	P	F	F	S	E	P	F	I	S	E	P	F	L	S	E	P	F	O	S																													
共通																																																						
大根ミックスサラダ					カラフルサラダ					温野菜サラダ					大根ミックスサラダ					カラフルサラダ					温野菜サラダ					大根ミックスサラダ																								
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					P	F	C	S	E					P	F	F	S	E					P	F	I	S	E					P	F	L	S	E					P	F	O	S										
10kcal					0.3g	0.0g	1.8g	0.8g	10kcal					0.3g	0.0g	1.8g	0.8g	10kcal					0.3g	0.0g	1.8g	0.8g	10kcal					0.3g	0.0g	1.8g	0.8g	10kcal					0.3g	0.0g	1.8g	0.8g										
CHOICE小鉢	うの花					人参とチリメンジャコのきんぴら					白菜と挽肉の炒め煮					蒸し鶏とごぼうのマヨ和え					青梗菜のゆず醤油					ポテトの醤油バター風味					蒸し鶏のコールスローサラダ																							
	E	P	F	C	S	E	P	F	F	S	E	P	F	I	S	E	P	F	L	S	E	P	F	O	S	E	P	F	R	S	E	P	F	U	S																			
	62kcal	1.9g	3.8g	5.0g	0.7g	28kcal	1.3g	1.3g	3.3g	0.5g	33kcal	2.2g	2.1g	2.0g	0.5g	54kcal	2.3g	3.5g	3.7g	0.2g	18kcal	0.4g	0.8g	2.0g	0.5g	139kcal	1.0g	12.1g	6.8g	0.1g	53kcal	1.2g	4.2g	2.9g	0.3g																			
	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳																							
E	P	F	C	S	E	P	F	F	S	E	P	F	I	S	E	P	F	L	S	E	P	F	O	S	E	P	F	R	S	E	P	F	U	S																				
122kcal	6.6g	7.6g	9.6g	0.2g	122kcal	6.6g	7.6g	9.6g	0.2g	122kcal	6.6g	7.6g	9.6g	0.2g	122kcal	6.6g	7.6g	9.6g	0.2g	122kcal	6.6g	7.6g	9.6g	0.2g	122kcal	6.6g	7.6g	9.6g	0.2g	122kcal	6.6g	7.6g	9.6g	0.2g																				
2品選択	納豆					納豆					納豆					納豆					納豆					納豆					納豆																							
	E	P	F	C	S	E	P	F	F	S	E	P	F	I	S	E	P	F	L	S	E	P	F	O	S	E	P	F	R	S	E	P	F	U	S																			
86kcal	6.8g	4.1g	6.0g	0.5g	86kcal	6.8g	4.1g	6.0g	0.5g	86kcal	6.8g	4.1g	6.0g	0.5g	86kcal	6.8g	4.1g	6.0g	0.5g	86kcal	6.8g	4.1g	6.0g	0.5g	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					コーンフレーク&グラノーラ					コーンフレーク					コーンフレーク&グラノーラ					コーンフレーク																																		
E	P	F	C	S	E	P	F	F	S	E	P	F	I	S	E	P	F	L	S	E	P	F	O	S																														
46kcal	0.5g	0.1g	10.9g	0.2g	85kcal	1.2g	2.0g	16.7g	0.2g	46kcal	0.5g	0.1g	10.9g	0.2g	85kcal	1.2g	2.0g	16.7g	0.2g	46kcal	0.5g	0.1g	10.9g	0.2g																														
LUNCH																																																						
定食	鶏五目炒り豆腐の 磯辺あん					チキンの衣揚げ デミマヨソース					茄子味噌炒めと餃子					鶏肉とキャベツの ガリパタ炒め					豚の生姜焼き					豚と筍の玉子炒め					クリームパン																							
	カリフラワーのピクルスゆず風味 じゃが芋と玉葱の味噌汁 麦ご飯中（230g）					おくらとえのきのお浸し わかめスープ 麦ご飯中（230g）					蓮根と玉葱のマヨ和え キャベツと大根の味噌汁 麦ご飯中（230g）					香味野菜の青じそ風味 もやしとわかめの味噌汁 麦ご飯中（230g）					海藻と玉ねぎの梅おかか和え じゃが芋とわかめの味噌汁 麦ご飯中（230g）					スバグティースラダ コンソメジュリアン 麦ご飯中（230g）					ゼリー Piknik いちごおし おにぎり（ツナ）																							
	E	P	F	C	S	E	P	F	F	S	E	P	F	I	S	E	P	F	L	S	E	P	F	O	S	E	P	F	R	S	E	P	F	U	S																			
	675kcal	33.5g	19.9g	96.9g	4.8g	853kcal	34.7g	35.2g	100.9g	3.6g	625kcal	14.5g	18.5g	104.3g	3.9g	634kcal	27.1g	20.5g	86.2g	3.2g	630kcal	22.1g	22.1g	90.1g	4.1g	881kcal	27.4g	50.0g	85.3g	3.8g	620kcal	12.4g	16.0g	106.6g	1.9g																			
丼	ハヤシライス					キーマカレー					カレーライス（豚）					カレーライス（牛）					カレーライス（鶏）																																	
	カリフラワーのピクルスゆず風味 じゃが芋と玉葱の味噌汁					おくらとえのきのお浸し わかめスープ					蓮根と玉葱のマヨ和え キャベツと大根の味噌汁					香味野菜の青じそ風味 もやしとわかめの味噌汁					海藻と玉ねぎの梅おかか和え じゃが芋とわかめの味噌汁																																	
	E	P	F	C	S	E	P	F	F	S	E	P	F	I	S	E	P	F	L	S	E	P	F	O	S																													
770kcal	17.8g	17.6g	137.7g	5.4g	605kcal	17.0g	16.8g	100.0g	3.8g	673kcal	15.7g	20.4g	108.9g	4.9g	621kcal	13.9g	17.8g	103.6g	4.9g	634kcal	17.0g	16.0g	106.9g	4.9g																														
麺	冷やし サラダラーメン					ツナと水菜の 和風パスタ					冷やし 豚甘辛炒めうどん					カルボナーラ					わかめ とんこつラーメン														焼きうどん （ソース味）																			
	春雨ともやしの炒め物					いんげんとかべコンのソテー					白滝ときこのひり辛炒め					かばちゃんとかべコンの和風煮					豚と野菜のビーフン					茗竹煮																												
E	P	F	C	S	E	P	F	F	S	E	P	F	I	S	E	P	F	L	S	E	P	F	O	S	E	P	F	R	S	E	P	F	U	S																				
968kcal	33.4g	19.2g	161.5g	8.3g	995kcal	31.5g	23.6g	168.6g	3.5g	960kcal	24.1g	20.5g	170.8g	4.8g	1114kcal	27.7g	36.4g	174.1g	3.1g	896kcal	27.3g	16.2g	158.7g	9.2g	856kcal	21.3g	9.7g	172.5g	7.6g																									
DINNER																																																						
定食	鶏肉のパン粉焼き カレー風味					ヒレカツ					ケイジャンチキン					ピーマン肉詰めフライと 野菜コロッケ					照焼きハンバーグ					チキンピカタ トマトソース					メンチカツ きのこハヤシソース																							
	E					P	F	C	S	E					P	F	F	S	E					P	F	I	S	E					P	F	O	S	E					P	F	R	S									
	749kcal					32.3g	22.3g	102.0g	1.2g	607kcal					17.7g	12.1g	107.2g	2.5g	627kcal					27.2g	18.6g	85.5g	1.5g	662kcal					12.5g	20.9g	109.1g	0.9g	638kcal					19.9g	18.0g	101.0g	3.4g	586kcal					33.4g	11.2g	90.6g	1.8g
	E					P	F	C	S	E					P	F	F	S	E					P	F	I	S	E					P	F	L	S	E					P	F	O	S									
丼	豚肉のねぎ塩焼き丼					タコライス					麻婆豆腐飯					豚肉とインゲンの炒め丼					【土用の丑の日】 鱸ひつまぶし					おそば屋さんの コロッケカレー丼					おろし豚焼肉丼																							
	E					P	F	C	S	E					P	F	F	S	E					P	F	I	S	E					P	F	L	S	E					P	F	O	S									
602kcal	19.7g	17.1g	92.8g	3.0g	540kcal	19.6g	9.4g	96.9g	1.5g	607kcal	24.1g	16.0g	95.3g	3.9g	600kcal	18.9g	16.5g	96.8g	2.2g	554kcal	21.0g	11.3g	93.7g	4.5g	675kcal	12.4g	18.7g	115.0g	3.8g	606kcal	21.3g	14.0g	99.5g	1.4g																				
共通																																																						
小鉢	揚げワタナン 甘酢ソース					えんどう豆の中華和え					大学芋					ブロッコリーとパプリカのナムル					じゃが芋の甘辛炒め					キャベツサラダ					白菜のお浸し																							
	E					P	F	C	S	E					P	F	F	S	E					P	F	I	S	E					P	F	O	S	E					P	F	R	S									
56kcal	1.3g	1.9g	8.3g	0.3g	40kcal	1.3g	2.3g	4.5g	0.4g	179kcal	0.4g	12.9g	15.4g	0.1g	21kcal	1.5g	0.8g	2.7g	0.3g	56kcal	1.2g	1.3g	9.6g	0.5g	6kcal	0.4g	0.0g	1.5g	0.0g	11kcal	0.9g	0.1g	2.0g	0.4g																				
デザート	カップヨーグルト					蒟蒻オレンジゼリー					杏仁フルーツ					ブルーベリーミルクプリン					いちごゼリー					フルーチェ ミックスベリー					三色寒天ゼリー																							
	E					P	F	C	S	E					P	F	F	S	E					P	F	I	S	E					P	F	O	S	E					P	F	R	S									
63kcal	2.4g	1.4g	10.2g	0.1g	44kcal	0.0g	0.0g	11.1g	0.0g	27kcal	0.2g	0.1g	6.4g	0.0g	76kcal	1.9g	3.1g	10.5g	0.0g	56kcal	0.0g	0.0g	14.8g	0.0g	39kcal	1.1g	1.1g	6.8g	0.1g	13kcal	0.0g	0.0g	3.2g	0.0g																				
汁物	キャベツと油揚げの味噌汁					キャベツと大根の味噌汁					もやしとわかめの味噌汁					キャベツとわかめの味噌汁					キャベツと大根の味噌汁					玉葱と油揚げの味噌汁					もやしとわかめの味噌汁																							
	E					P	F	C	S	E					P	F	F	S	E					P	F	I	S	E					P	F	L	S	E					P	F	O	S									
33kcal	2.1g	1.5g	2.8g	1.4g	22kcal	1.4g	0.5g	3.0g	1.4g	21kcal	1.6g	0.5g	2.8g	1.5g	22kcal	1.6g	0.5g	3.2g	1.6g	22kcal	1.4g	0.5g	3.0g	1.4g	34kcal	2.1g	1.5g	3.1g	1.4g	21kcal	1.6g	0.5g	2.8g	1.5g																				

※当社は、E:エネルギー P:たんぱく質 C:炭水化物 S:脂質相当、いつも自己利用いただき、ありがとうございます。経費の割合により一部別記になります。割合が異なります。

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。

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。