



# Weekly Menu



日曜日	6月1日 (水)	6月2日 (木)	6月3日 (金)	6月4日 (土)	6月5日 (日)
朝食 ご飯 パン ご飯 パン	ミックススクランブル	ハンバーグ	肉野菜炒め	温泉玉子	トマトスクランブル
	揚げ肉団子 小松菜と豆腐の味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	フライドポテト 大根と油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	マカロニサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ひじきの煮付け ほうれん草と麩の味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ポテトと鮭のホクホクええ キャベツと油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク
	E P F C Salt 728 18.0 20.3 122.4 2.6 608 18.9 29.7 69.1 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 726 19.2 15.1 132.0 4.4 606 20.1 24.5 78.7 5.6 kcal g g g g	E P F C Salt 711 17.8 18.4 123.1 2.6 591 18.7 27.8 69.8 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 608 17.0 10.0 116.6 2.7 488 17.9 19.4 63.3 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 760 16.8 19.9 133.0 2.5 640 17.7 29.3 79.7 3.7 kcal g g g g
	アレルギー ●●● ●●●	アレルギー ●●● ●●●	アレルギー ●●● ●●●	アレルギー ●●● ●●●	アレルギー ●●● ●●●
昼食	豚焼き肉丼	五目味噌ラーメン	ハヤシライス	シーフードカレーピラフ	鶏唐照りマヨ丼
	もやしとほうれん草のナムル ソフトシュークリーム わかめスープ コールスローサラダ	五目巾着の煮物 お茶プリン ご飯・コールスローサラダ	ツナマヨポテト ナチュラルヨーグルト にらと卵のスープ コールスローサラダ	ヒレカツ たいやき 豆腐とねぎの生姜スープ コールスローサラダ	蒸し鶏とキャベツのサラダ ココアワッフル チンゲン菜と玉葱の中華スー プ コールスローサラダ
	E P F C Salt 875 25.2 23.9 145.1 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 949 27.3 22.9 158.7 10.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,036 31.5 33.3 157.6 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,082 35.6 26.9 180.1 6.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,061 26.4 42.2 147.1 2.8 kcal g g g g
	アレルギー ●●● ●●●	アレルギー ●●● ●●●	アレルギー ●●● ●●●	アレルギー ●●● ●●●	アレルギー ●●● ●●●
夕食 A B A B	BBQチキン	回鍋肉	和風マーボ豆腐	セサミチキンソテー	豚肉と厚揚げの四川炒め
	豚肉と豆腐のトマト旨煮	いかの中華天ぷら薬味ソース	白身魚のカレーマヨ焼き		
	かぼちゃとじゃがいものサラ ダ 白菜と油揚げの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳	レンコンサラダ 玉子スープ ご飯・コールスローサラダ 牛乳	パンサンスー(中華和え物) 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ ジョア	卵入りポテトサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ	切干大根の炒め煮 大根とわかめの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ
	E P F C Salt 1,128 36.7 38.2 163.5 4.4 1,104 47.4 35.1 155.9 5.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,029 35.4 31.3 158.5 4.8 1,046 33.6 31.8 154.9 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 964 35.3 26.5 150.6 4.9 967 31.0 32.9 137.7 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 1,082 41.0 50.0 120.7 3.7 631 12.5 14.0 117.6 2.5 kcal g g g g	E P F C Salt 938 37.1 28.1 139.9 5.1 547 11.3 4.7 119.9 2.1 kcal g g g g
アレルギー ●●● ●●●	アレルギー ●●● ●●●	アレルギー ●●● ●●●	アレルギー ●●● ●●●	アレルギー ●●● ●●●	

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 Salt: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6日 (月)	6月7日 (火)	6月8日 (水)	6月9日 (木)	6月10日 (金)	6月11日 (土)	6月12日 (日)
朝食	<b>厚揚げのそぼろあん</b>	<b>納豆</b>	<b>トマトスクランブル</b>	<b>チキンナゲット</b>	<b>温泉玉子</b>	<b>肉団子のクリーム煮</b>	<b>かぼちゃのコロッケ</b>
	ほうれん草と大根のピーナッツ和え わかめと玉葱の味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	油揚げと大根の煮付け 白菜とわかめの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ウインナー 大根と油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	キャベツとコーンの炒め 玉葱と竹輪の味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	五目豆 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	青梗菜ともやし中華和え 大根と油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ほうれん草とベーコンのソテー もやしと油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク
	E P F C Salt 632 19.3 11.5 117.5 2.7 512 20.2 20.9 64.2 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 645 20.2 11.6 119.7 2.3 525 21.1 21.0 66.4 3.5 kcal g g g g g	E P F C Salt 739 20.4 23.8 115.0 2.9 619 21.3 33.2 61.7 4.1 kcal g g g g g	E P F C Salt 720 18.3 21.8 126.6 3.4 600 19.2 31.2 73.3 4.6 kcal g g g g g	E P F C Salt 658 19.7 11.7 122.3 2.9 538 20.6 21.1 69.0 4.1 kcal g g g g g	E P F C Salt 703 16.8 16.5 126.5 3.4 583 17.7 25.9 73.2 4.6 kcal g g g g g	E P F C Salt 761 15.8 21.0 131.7 2.6 641 16.7 30.4 78.4 3.8 kcal g g g g g
アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
昼食	<b>スパゲッティミートソース</b>	<b>かき玉うどん</b>	<b>塩バター風コーンラーメン</b>	<b>オムライスデミソース</b>	<b>牛すじカレー</b>	<b>赤のあんかけ炒飯</b>	<b>天津飯(甘酢味)</b>
	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え プリン コンソメジュリアン ご飯・コールスローサラダ	冷奴 酒まんじゅう ご飯・コールスローサラダ	春巻 クリームプッセ ご飯・コールスローサラダ	バンバンジー(棒々鶏) カルシウムヨーグルト80g マカロニと野菜のスープ コールスローサラダ	ブロックリーとコーンの マヨソース イチゴムース もやしと人参のスープ コールスローサラダ	キャベツメンチカツ どら焼きこしあん わかめスープ コールスローサラダ	ソーセージとキャベツの シーザーサラダ エクレア 豆腐とねぎの生姜スープ コールスローサラダ
	E P F C Salt 1,066 30.1 27.2 179.9 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 972 26.9 13.6 185.1 6.0 kcal g g g g g	E P F C Salt 971 31.7 22.1 161.3 6.9 kcal g g g g g	E P F C Salt 1,108 28.1 41.0 161.3 6.7 kcal g g g g g	E P F C Salt 1,028 29.2 35.1 155.2 3.8 kcal g g g g g	E P F C Salt 1,067 25.2 33.0 172.9 6.5 kcal g g g g g	E P F C Salt 1,069 28.6 37.6 157.4 6.1 kcal g g g g g
アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
夕食	<b>チキンのデミタ煮</b>	<b>三元豚のとんかつ</b>	<b>鶏唐揚げの甘酢かけ</b>	<b>ポークソテー 粗挽きジンジャーソース</b>	<b>チキンソテー 和風キノコソース</b>	<b>豚焼肉</b>	<b>ささみチーズフライ</b>
	エビ団子の根菜黒酢あん	鶏肉の治部煮	麻婆茄子	白身魚の衣揚げ 野菜カレー風味	鯖の一口竜田揚げ		
	ツナサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ ジョア	白菜とブロッコリーのクリーム煮 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳	枝豆と春雨の中華和え キャベツとわかめの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳	叩ききゅうりのゴマ塩和え ほうれん草と麩の味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳	ソース焼きそば 白菜とわかめの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ ジョア	がんもと鶏の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ	そぼろ肉じゃが 小松菜とわかめの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ
E P F C Salt 1,056 41.1 35.2 148.2 4.4 1,070 31.6 35.5 158.4 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,105 35.5 44.4 145.5 4.9 1,089 44.2 33.5 159.2 7.3 kcal g g g g g	E P F C Salt 1,117 37.3 38.0 159.6 4.1 1,092 33.8 39.3 157.1 6.6 kcal g g g g g	E P F C Salt 952 34.5 33.5 130.7 3.6 949 34.5 25.7 148.5 4.1 kcal g g g g g	E P F C Salt 1,060 45.3 31.0 155.4 4.9 1,020 45.1 28.3 148.4 5.5 kcal g g g g g	E P F C Salt 942 38.5 30.9 131.0 4.7 620 18.9 9.5 117.9 2.9 kcal g g g g g	E P F C Salt 968 36.9 25.6 151.4 4.1 635 19.3 5.9 131.5 2.8 kcal g g g g g	
アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー

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 Salt: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20日 (月)	6月21日 (火)	6月22日 (水)	6月23日 (木)	6月24日 (金)	6月25日 (土)	6月26日 (日)
朝食	だし巻き卵	ホックの塩焼き	和風スクランブル	かぼちゃ挽肉フライ	チキンナゲット	温泉玉子	納豆
	レンコンと厚揚げの炒め煮 玉葱と油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	キャベツとチャーシューの中華和え 白菜と油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ピリ辛こんにゃく わかめとえのきの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	ソーセージとキャベツのジーザースラダ 大根と油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	大豆と枝豆とコーンのサラダ 玉葱と竹輪の味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	油揚げと大根の煮付け 豆腐となめこの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	里芋の野菜あんかけ キャベツと油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク
	E P F C Salt 701 19.2 14.8 127.4 3.8 581 20.1 24.2 74.1 5.0	E P F C Salt 669 24.6 11.8 117.9 4.0 549 25.5 21.2 64.6 5.2	E P F C Salt 627 13.5 13.2 119.2 2.9 507 14.4 22.6 65.9 4.1	E P F C Salt 868 19.9 30.6 132.7 3.6 748 20.8 40.0 79.4 4.8	E P F C Salt 747 20.0 20.7 125.5 2.7 627 20.9 30.1 72.2 3.9	E P F C Salt 653 21.4 13.3 115.0 2.4 533 22.3 22.7 61.7 3.6	E P F C Salt 625 17.5 7.0 128.1 2.1 505 18.4 16.4 74.8 3.3
	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●
	アレルギー ● ● ● ● ● ●	アレルギー ● ● ● ● ● ●	アレルギー ● ● ● ● ● ●	アレルギー ● ● ● ● ● ●	アレルギー ● ● ● ● ● ●	アレルギー ● ● ● ● ● ●	アレルギー ● ● ● ● ● ●
昼食	五目かた焼きそば	豚塩カルピ丼	スタミナラーメン	きつねうどん	チキンカレー	鶏の照り焼き丼	豚肉の卵とじ丼
	シュウマイ お茶プリン にらと卵のスープ ご飯・コールスローサラダ	豆腐の南蛮漬け エクレア 根菜汁 コールスローサラダ	ブロッコリーのマヨ和え みかんゼリー ご飯・コールスローサラダ	竹の子とわかめの卵とじ バナナムース ご飯・コールスローサラダ	青梗菜ともやしのナムル ココアワッフル トマトスープ コールスローサラダ	がんもの煮物 どら焼きこしあん かき玉汁 コールスローサラダ	キャベツとコーンの炒め 蒸しケーキ(バナナ) もやしとわかめの味噌汁 コールスローサラダ
	E P F C Salt 1,038 33.2 35.8 148.4 5.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,082 31.8 42.8 146.4 5.3 kcal g g g g	E P F C Salt 954 29.8 25.2 152.9 6.9 kcal g g g g	E P F C Salt 777 20.1 12.7 145.6 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 978 25.9 28.7 161.5 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 970 37.0 23.2 157.6 5.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,047 35.6 36.3 158.4 5.7 kcal g g g g
	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●
	アレルギー ● ● ● ● ● ●	アレルギー ● ● ● ● ● ●	アレルギー ● ● ● ● ● ●	アレルギー ● ● ● ● ● ●	アレルギー ● ● ● ● ● ●	アレルギー ● ● ● ● ● ●	アレルギー ● ● ● ● ● ●
夕食	A チキンカツ味噌ソース	和風ごまハンバーグ	チキン南蛮ヨーグルトタルタルソース	豚ロースの竜田揚げ	青椒肉絲	ピックメンチカツ	セサミチキンソテー
	B 牛肉と小松菜のオイスターソース炒め	アジの竜田揚げ 香味ソース	豚肉と厚揚げの四川炒め	麻婆豆腐	鯖の味噌煮		
	ポテトの醤油バター風味 大根とわかめの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ ジョア	ポテトサラダ キャベツとわかめの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳	切干大根の中華和え 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳	筑前煮 ほうれん草と麩の味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳	ツナじゃが わかめと油揚げの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ ジョア	蒸し鶏ときのこのハンパンソース 小松菜と油揚げの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ	叩ききゅうりのゴマ塩和え コーンと玉葱のスープ ご飯・コールスローサラダ
	E P F C Salt 1,122 33.0 38.1 163.9 4.8 1,128 28.9 43.2 161.1 4.4	E P F C Salt 989 28.9 33.0 149.5 5.0 978 31.6 29.6 147.1 5.9	E P F C Salt 1,125 39.2 42.4 148.4 5.1 1,126 42.1 43.0 149.0 6.0	E P F C Salt 1,113 40.3 41.7 146.8 3.9 1,111 46.8 36.1 155.9 6.6	E P F C Salt 989 38.9 21.7 162.7 6.0 1,029 35.3 30.2 150.8 4.3	E P F C Salt 1,084 27.6 42.5 151.6 3.6 588 15.8 8.4 116.3 2.3	E P F C Salt 1,028 44.0 45.4 115.3 2.9 501 8.7 4.0 112.2 1.6
	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●	小麦 卵 乳 そば 雑穀 えび かに アレルギー ● ● ● ● ● ●
A アレルギー ● ● ● ● ● ●	アレルギー ● ● ● ● ● ●	アレルギー ● ● ● ● ● ●	アレルギー ● ● ● ● ● ●	アレルギー ● ● ● ● ● ●	アレルギー ● ● ● ● ● ●	アレルギー ● ● ● ● ● ●	

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 Salt:食塩相当量

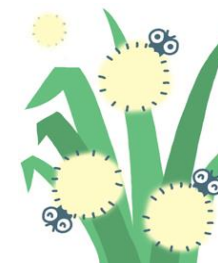
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。



# Weekly Menu



日曜日	6月27日 (月)	6月28日 (火)	6月29日 (水)	6月30日 (木)
朝食	<b>オムレツ</b> ウインナーと野菜のゲチャップ炒め 大根とわかめの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	<b>ゆで卵</b> きんぴらごぼう 白菜とわかめの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	<b>ミックススクランブル</b> おくらのお浸し キャベツと油揚げの味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク	<b>肉野菜炒め</b> 温泉玉子 玉葱と竹輪の味噌汁 ご飯 or パン・ジャム・マーガリン フリードリンク
	E P F C Salt 629 16.1 10.4 122.6 2.9	E P F C Salt 638 16.6 9.0 123.8 2.8	E P F C Salt 662 15.6 13.5 124.6 3.5	E P F C Salt 656 21.6 12.9 116.3 2.5
	509 17.0 19.8 69.3 4.1	518 17.5 18.4 70.5 4.0	542 16.5 22.9 71.3 4.7	536 22.5 22.3 63.0 3.7
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
昼食	<b>ベーコンとキノコのペペロンチーノ</b> かぼちゃとポテトのサラダ カスタードワッフル 野菜スープ ご飯・コールスローサラダ	<b>札幌味噌ラーメン</b> ザーサイ冷奴 たいやき ご飯・コールスローサラダ	<b>魯肉飯(ルーローファン)</b> ぎゅうりともやしらのピリ辛和え 青りんごゼリー わかめスープ コールスローサラダ	<b>(冷)竹輪うどん</b> 五目炒り豆腐 カルシウムヨーグルト80g ご飯・コールスローサラダ
	E P F C Salt 1,094 25.2 32.8 181.8 3.8	E P F C Salt 1,070 39.7 29.6 161.6 6.8	E P F C Salt 1,012 28.2 37.6 143.5 4.6	E P F C Salt 1,008 26.2 25.5 166.2 3.8
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
夕食	<b>A 鶏肉の甘酢あんかけ 生姜風味</b>	<b>ポークソテー 和風ソース</b>	<b>バジルチキンソテー</b>	<b>豚生姜焼き</b>
	<b>B 鯖の胡麻チゲ煮</b>	<b>白身魚の衣揚げ 薬味ソース</b>	<b>イカと野菜のフリッター チリソース</b>	<b>揚げ餃子の四川ソース</b>
	ほうれん草と大根のピーナッツ和え 玉葱と油揚げの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ ジョア	アジアン風ホクホクポテト 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳	青じそパグゼィー もやしと人参のスープ ご飯・コールスローサラダ 牛乳	ツナサラダ 大根と油揚げの味噌汁 ご飯・コールスローサラダ 牛乳
	E P F C Salt 1,137 42.5 36.2 164.2 4.6	E P F C Salt 1,008 35.6 33.2 144.2 4.6	E P F C Salt 1,100 46.5 42.4 138.2 3.1	E P F C Salt 1,059 39.0 41.7 137.6 4.2
	996 44.3 33.4 131.4 5.2	1,070 35.4 31.6 162.2 6.0	1,102 38.8 31.1 167.0 3.9	1,160 33.1 45.3 156.0 6.2
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	



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 Salt: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。