

Weekly Menu



日曜日	6月1日 (日)	6月2日 (月)	6月3日 (火)	6月4日 (水)	6月5日 (木)	6月6日 (金)	6月7日 (土)	6月8日 (日)
-----	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

朝食	ご飯・パン わかめと葱の味噌汁	ご飯・パン コーン・玉葱のスープ	ご飯・パン 白菜・人参の味噌汁	ご飯・パン ハム・水菜のスープ	ご飯・パン 白菜・チンゲン菜の味噌汁	ご飯・パン しめじ・はんぺんのスープ	ご飯・パン 豆苗・ごぼうの味噌汁	ご飯・パン 高野豆腐・葱の味噌汁
	ウインナーと野菜ソテー スパゲティーサラダ 納豆 牛乳	野菜のスクランブルエッグ 大根とベーコンの洋風きんぴら 野菜サラダ 牛乳	厚揚げのそぼろあん 緑黄色野菜のおかか和え 納豆 牛乳	照焼き肉団子 ほうれん草と人参のソテー 野菜サラダ 牛乳	ベーコン マカロニサラダ 納豆 牛乳	プレーンオムレツ お豆のサラダ 野菜サラダ 牛乳	油揚げと大根の煮付け ハム 納豆 牛乳	スクランブルエッグ ブロッコリーのガーリック炒め 納豆 牛乳
	栄養価 ご飯中 E 671 P 20.2 F 21.4 C 102.9 S 3.3 ご飯小 E 593 P 19.0 F 21.3 C 84.4 S 3.3 kcal g g g g	E 670 P 20.8 F 20.8 C 105.4 S 2.3 E 580 P 19.4 F 20.6 C 84.1 S 2.3 kcal g g g g	E 654 P 26.2 F 19.4 C 96.1 S 2.8 E 576 P 25.0 F 19.3 C 77.6 S 2.8 kcal g g g g	E 501 P 19.1 F 19.8 C 61.3 S 3.6 E 449 P 17.6 F 18.7 C 52.2 S 3.4 kcal g g g g	E 676 P 20.9 F 26.8 C 99.6 S 3.2 E 598 P 19.7 F 26.7 C 81.1 S 3.2 kcal g g g g	E 450 P 17.4 F 16.9 C 57.3 S 3.3 E 398 P 15.9 F 15.8 C 48.2 S 3.1 kcal g g g g	E 631 P 23.7 F 17.6 C 97.9 S 3.0 E 553 P 22.5 F 17.5 C 79.4 S 3.0 kcal g g g g	E 664 P 20.5 F 20.9 C 102.2 S 2.5 E 586 P 19.3 F 20.8 C 83.7 S 2.5 kcal g g g g

昼食	A 豆腐ハンバーグとコロッケ 菜の花のお浸し 白桃缶 玉葱と三つ葉の味噌汁 ご飯	A たぬきうどん めかぶオクラ 蒟蒻ぶどうゼリー 混ぜご飯	A 豚肉の生姜焼き丼 野菜サラダ ヨーグルト ほうれん草・もやしの味噌汁	A 塩ラーメン コロッケ はちみつレモンゼリー ご飯	A 鶏肉の甘辛丼 人参のナムル みかん寒天ゼリー しめじ・大根葉の味噌汁	A ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ 野菜サラダ フルーチェ いちご コーン・小松菜のスープ ご飯・パン	A 炒飯 きゅうりともやしのピリ辛和え 黒糖ゼリー 中華スープ	A 目玉焼きフライとデミグラスコロッケ 菜の花みぞれ和え パイン缶 玉葱と三つ葉の味噌汁 ご飯
	栄養価 ご飯大 E 839 P 19.2 F 17.2 C 157.7 S 4.9 kcal g g g g	E 715 P 17.9 F 6.9 C 144.8 S 3.5 E 881 P 25.1 F 29.2 C 134.6 S 3.2 kcal g g g g	E 1,006 P 27.7 F 23.4 C 170.8 S 4.1 E 842 P 25.0 F 20.2 C 142.4 S 3.0 kcal g g g g	E 845 P 22.3 F 21.1 C 152.9 S 4.2 E 639 P 12.8 F 14.3 C 118.7 S 4.3 kcal g g g g	E 908 P 20.3 F 24.3 C 156.1 S 3.2 E 908 P 20.3 F 24.3 C 156.1 S 3.2 kcal g g g g	E 845 P 22.3 F 21.1 C 152.9 S 4.2 E 639 P 12.8 F 14.3 C 118.7 S 4.3 kcal g g g g	E 639 P 12.8 F 14.3 C 118.7 S 4.3 E 908 P 20.3 F 24.3 C 156.1 S 3.2 kcal g g g g	E 908 P 20.3 F 24.3 C 156.1 S 3.2 E 908 P 20.3 F 24.3 C 156.1 S 3.2 kcal g g g g

夕食	A 豚南蛮	A 豚肉とブロッコリーのねぎ入り	A 鶏の照りソース	A ポークソテージンジャーソース	A 鶏肉のパン粉焼き カレー風味	A キーマカレー	A チキンカツ	A チキンの香味ソース
	B 揚げ餃子と焼売	B ささみのマヨ焼き	B たらざんぎ	B 鶏肉と根菜の甘酢	B 豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ	B	B 白身魚と豆腐の水炊き ぼん酢添え	B 麻婆茄子
	AB共通メニュー わかめときゅうりの酢の物 ご飯 チゲ風汁	AB共通メニュー レンコンの炒め煮 冷奴 ご飯 大根と麩の味噌汁	AB共通メニュー 切干大根の炒め煮 カリフラワーのピクルス ご飯 高野豆腐となめこの味噌汁	AB共通メニュー 大根ときのこのコンソメ煮 オクラの辛子しょうゆ ご飯 小松菜・油揚げの味噌汁	AB共通メニュー 里芋とがんと煮物 大根の梅和え ご飯 にらと玉葱の味噌汁	AB共通メニュー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	AB共通メニュー そぼろ肉じゃが ほうれん草のお浸し ご飯 わかめとねぎの味噌汁	AB共通メニュー ピーマンの三色マリネ ご飯 豚汁
	栄養価 Aご飯大 E 799 P 30.5 F 17.7 C 135.5 S 3.4 Aご飯中 E 643 P 28.0 F 17.4 C 98.4 S 3.4	E 768 P 26.1 F 16.9 C 132.9 S 4.2 E 1,114 P 65.4 F 53.2 C 98.9 S 5.0	E 1,270 P 67.9 F 53.5 C 136.0 S 5.0 E 1,057 P 60.5 F 32.5 C 134.8 S 4.6	E 837 P 27.9 F 22.6 C 132.7 S 4.0 E 681 P 25.4 F 22.3 C 95.6 S 4.0	E 920 P 35.6 F 25.3 C 141.1 S 3.3 E 764 P 33.1 F 25.0 C 104.0 S 3.3	E 1,114 P 29.2 F 38.5 C 167.2 S 5.3 E 1,112 P 29.1 F 38.5 C 166.6 S 5.1	E 815 P 21.7 F 16.7 C 149.5 S 5.1 E 659 P 19.2 F 16.4 C 112.4 S 5.1	E 908 P 34.7 F 25.3 C 140.1 S 3.2 E 752 P 32.2 F 25.0 C 103.0 S 3.2
	Bご飯大 E 853 P 25.0 F 19.7 C 148.6 S 3.2 Bご飯中 E 697 P 22.5 F 19.4 C 111.5 S 3.2 kcal g g g g	E 745 P 34.6 F 11.9 C 125.7 S 3.7 E 589 P 32.1 F 11.6 C 88.6 S 3.7 kcal g g g g	E 1,009 P 30.3 F 29.1 C 159.2 S 5.6 E 853 P 27.8 F 28.8 C 122.1 S 5.6 kcal g g g g	E 826 P 18.5 F 22.8 C 141.0 S 3.4 E 670 P 16.0 F 22.5 C 103.9 S 3.4 kcal g g g g	E 768 P 18.9 F 14.2 C 145.3 S 4.3 E 612 P 16.4 F 13.9 C 108.2 S 4.3 kcal g g g g	E 768 P 18.9 F 14.2 C 145.3 S 4.3 E 612 P 16.4 F 13.9 C 108.2 S 4.3 kcal g g g g	E 827 P 21.4 F 23.5 C 137.8 S 5.2 E 671 P 18.9 F 23.2 C 100.7 S 5.2 kcal g g g g	E 827 P 21.4 F 23.5 C 137.8 S 5.2 E 671 P 18.9 F 23.2 C 100.7 S 5.2 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。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
・昼食のライス量は、大300gにて、麺のセットは小150gにて表示をしております。
・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

Weekly Menu



日曜日	6月9日 (月)	6月10日 (火)	6月11日 (水)	6月12日 (木)	6月13日 (金)	6月14日 (土)	6月15日 (日)	6月16日 (月)
-----	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

朝食	ご飯・パン キャベツ・玉葱のスープ 白身魚フライ いんげんとベーコンのソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン もやし・人参の味噌汁 鶏肉団子の甘酢あん ポテトサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン レタス・ベーコンのスープ プレーンオムレツ ペンネナポリタン 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 人参・小松菜の味噌汁 ピーマン肉詰めフライ ブロッコリーのカレーマヨ和え 納豆 牛乳	ご飯・パン しめじ・はんぺんのスープ きのこのスクランブルエッグ わかめのツナ炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 鮭の塩焼き 厚焼玉子 納豆 牛乳	ご飯・パン 高野豆腐・ねぎの味噌汁 温泉玉子 ウインナーと野菜のソテー 納豆 牛乳	ご飯・パン コーン・玉葱のスープ ベーコン さつま揚げと人参のきんぴら 野菜サラダ 牛乳	
	栄養価 ご飯中	E 597 P 16.6 F 12.6 C 108.5 S 1.7	E 735 P 23.8 F 23.7 C 108.5 S 3.3	E 459 P 17.4 F 14.4 C 65.7 S 3.4	E 654 P 23.4 F 20.5 C 96.6 S 2.9	E 559 P 19.9 F 24.9 C 63.5 S 3.2	E 682 P 23.1 F 21.6 C 111.0 S 3.5	E 675 P 25.2 F 22.9 C 93.8 S 3.2	E 603 P 17.7 F 17.9 C 106.0 S 2.7
	ご飯小	kcal 418 g 13.7 g 12.3 g 65.9 g 1.7	kcal 579 g 21.3 g 23.4 g 71.4 g 3.3	kcal 355 g 14.4 g 12.3 g 47.6 g 3.0	kcal 498 g 20.9 g 20.2 g 59.5 g 2.9	kcal 455 g 16.9 g 22.8 g 45.4 g 2.8	kcal 526 g 20.6 g 21.3 g 73.9 g 3.5	kcal 519 g 22.7 g 22.6 g 56.7 g 3.2	kcal 424 g 14.8 g 17.6 g 63.4 g 2.7

昼食	A とんこつラーメン 焼売 愛玉子 ご飯	A 豚丼 ブロッコリーのナムル フルーツ寒天 厚揚げと三つ葉の味噌汁	A きつねうどん さつま芋天 ヨーグルトとグラノーラ 混ぜご飯	A そぼろ丼 キャベツとハムの中華和え 青りんごゼリー なめこと大根葉の味噌汁	A ウインナーのトマトソースパスタ 野菜サラダ フルーチェ ピーチ コーン・小松菜のスープ ご飯・パン	A 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん コーンポテト いちごゼリー わかめ・ねぎの味噌汁	A チキンカツ 小松菜のお浸し ぶどうゼリー 玉葱・水菜の味噌汁 ご飯	A 醤油ラーメン 揚げ餃子 蒟蒻オレンジゼリー ご飯	
	栄養価 ご飯大	E 803 P 27.1 F 13.6 C 141.0 S 8.1	E 867 P 31.8 F 29.5 C 114.7 S 5.1	E 775 P 19.6 F 12.2 C 145.7 S 4.8	E 596 P 19.1 F 6.4 C 116.8 S 3.3	E 871 P 23.5 F 18.6 C 156.6 S 4.4	E 343 P 10.9 F 11.6 C 50.0 S 4.3	E 828 P 22.6 F 16.3 C 153.6 S 4.3	E 1,027 P 29.7 F 25.3 C 165.9 S 9.4
		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	A ポークソテー オニオンソース	A 豚肉のケチャップ炒め	A チキンカツデミトマトソース	A 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース	A チキンカレー	A とんかつ	A グリルチキン ベーコンオニオンソース	A 豚肉の生姜焼き
	B 回鍋肉	B 【入梅】いわし天&鶏天 梅ソース	B 牛肉のオイスターソース炒め	B 揚げ餃子の南蛮ソース	B	B さばの生姜煮	B 肉団子と春雨のスープ煮	B 揚げだし豆腐の肉野菜あん
	AB共通メニュー 根菜の煮物 3種の豆のシーザーサラダ ご飯 麩となめこの味噌汁	AB共通メニュー ひじきと大豆の煮物 茄子のみぞれ和え ご飯 もすく・ねぎの味噌汁	AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 チンゲン菜の香味浸し ご飯 玉葱と油揚げの味噌汁	AB共通メニュー つきこんときのこのピリ辛炒め 野菜サラダ ご飯 白菜とえのきの味噌汁	AB共通メニュー メンチカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	AB共通メニュー レンコンと厚揚げの炒め煮 ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え ご飯 大根と人参の味噌汁	AB共通メニュー 切干大根の青じそ和え ご飯 けんちん汁	AB共通メニュー もやしとホウレン草のカレーチャプチェ 蓮根と玉葱のマヨ和え ご飯 白菜・しめじの味噌汁
	栄養価 Aご飯大	E 802 P 26.3 F 20.6 C 131.4 S 4.5	E 805 P 20.9 F 17.1 C 146.5 S 3.1	E 927 P 37.1 F 23.8 C 146.3 S 4.5	E 876 P 23.7 F 33.4 C 125.8 S 3.8	E 880 P 20.8 F 24.1 C 150.3 S 3.9	E 897 P 34.4 F 26.9 C 138.6 S 4.4	E 875 P 22.8 F 27.9 C 138.0 S 4.2
	Aご飯中	kcal 761 g 25.7 g 22.0 g 115.9 g 4.7	kcal 646 g 23.8 g 20.3 g 94.3 g 4.5	kcal 649 g 18.4 g 16.8 g 109.4 g 3.1	kcal 771 g 34.6 g 23.5 g 109.2 g 4.5	kcal 874 g 23.6 g 33.4 g 125.2 g 3.6	kcal 724 g 18.3 g 23.8 g 113.2 g 3.9	kcal 741 g 31.9 g 26.6 g 101.5 g 4.4
Bご飯大	E 1,106 P 29.7 F 46.8 C 143.8 S 6.2	E 871 P 21.7 F 26.8 C 141.2 S 4.4	E 980 P 17.5 F 34.5 C 155.2 S 4.8	E 824 P 15.0 F 34.2 C 118.1 S 4.8	E 816 P 18.0 F 22.3 C 141.2 S 6.5	E 929 P 25.7 F 25.0 C 155.0 S 6.1	E 930 P 25.8 F 30.5 C 135.3 S 3.8	
Bご飯中	kcal 731 g 25.0 g 21.6 g 114.3 g 6.2	kcal 950 g 27.2 g 46.5 g 106.7 g 6.2	kcal 715 g 19.2 g 26.5 g 104.1 g 4.4	kcal 824 g 15.0 g 34.2 g 118.1 g 4.8	kcal 660 g 15.5 g 22.0 g 104.1 g 6.5	kcal 773 g 23.2 g 24.7 g 117.9 g 6.1	kcal 774 g 23.3 g 30.2 g 98.2 g 3.8	

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。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
・昼食のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。
・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

Weekly Menu



日曜日	6月17日 (火)	6月18日 (水)	6月19日 (木)	6月20日 (金)	6月21日 (土)	6月22日 (日)	6月23日 (月)	6月24日 (火)
-----	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

朝食	ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁 照焼き肉団子 いんげんの柚子しょうゆ和え 納豆 牛乳	ご飯・パン もやし・水菜のスープ コロッケ ハムと野菜のカレー炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 白菜・チンゲン菜の味噌汁 和風スクランブル 切干大根のきんぴら 納豆 牛乳	ご飯・パン ねぎ・はんぺんのスープ プレーンオムレツ ポテトの醤油バター風味 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 豆苗・えのきの味噌汁 厚揚げのそぼろあん キャベツとチャーシューの中華和え 納豆 牛乳	ご飯・パン わかめと葱の味噌汁 目玉焼き さつま芋サラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン コーン・玉葱のスープ ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン チンゲン菜・人参の味噌汁 肉野菜炒め 温泉玉子 納豆 牛乳	
	栄養価 ご飯中	E 677 P 22.9 F 19.3 C 105.1 S 3.7	E 552 P 17.8 F 22.3 C 70.9 S 3.3	E 654 P 24.1 F 18.6 C 100.0 S 3.0	E 539 P 16.5 F 26.0 C 60.7 S 3.2	E 794 P 33.7 F 29.3 C 100.2 S 3.3	E 703 P 24.6 F 24.0 C 99.4 S 2.7	E 639 P 19.9 F 14.4 C 111.9 S 2.7	E 690 P 28.5 F 21.9 C 96.3 S 3.8
	ご飯小	E 521 P 20.4 F 19.0 C 68.0 S 3.7 kcal g g g g	E 448 P 14.8 F 20.2 C 52.8 S 2.9 kcal g g g g	E 498 P 21.6 F 18.3 C 62.9 S 3.0 kcal g g g g	E 435 P 13.5 F 23.9 C 42.6 S 2.8 kcal g g g g	E 638 P 31.2 F 29.0 C 63.1 S 3.3 kcal g g g g	E 547 P 22.1 F 23.7 C 62.3 S 2.7 kcal g g g g	E 460 P 17.0 F 14.1 C 69.3 S 2.7 kcal g g g g	E 534 P 26.0 F 21.6 C 59.2 S 3.8 kcal g g g g

昼食	A 鶏の竜田揚げ丼 野菜サラダ ヨーグルト ごぼう・三つ葉の味噌汁	A 肉うどん めかぶおろし 蒟蒻ピーチゼリー 混ぜご飯	A 麻婆豆腐飯 キャベツと人参の辛子醤油 杏仁フルーツ 中華スープ	A ミートソーススパゲティ 野菜サラダ フルーチェ ミックスベリー コーン・小松菜のスープ ご飯・パン	A 味噌とんかつ きゅうりの中華和え いちごゼリー しめじ・豆腐の味噌汁	A ピーマン肉詰めフライとコロッケ 白菜のお浸し 黄桃缶 玉葱と三つ葉の味噌汁 ご飯	A タンメン 春巻 青りんごゼリー ご飯	全県 当地 イカげそタルタル丼 小松菜とえのきのみぞれ和え プリン 厚揚げと三つ葉の味噌汁	
	栄養価 ご飯大	E 786 P 30.4 F 23.8 C 115.2 S 4.3	E 961 P 24.2 F 29.1 C 149.1 S 5.9	E 679 P 24.8 F 15.9 C 112.5 S 6.1	E 1,446 P 35.1 F 49.6 C 214.6 S 6.1	E 468 P 14.0 F 19.8 C 59.1 S 4.2	E 883 P 16.0 F 20.9 C 164.0 S 2.8	E 873 P 27.6 F 15.4 C 154.8 S 8.7	E 702 P 18.7 F 21.1 C 111.2 S 4.4
		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	A ケイジャンチキン B 白身魚のフリット シン ジャーソース AB共通メニュー 炒り豆腐 おくらとえのきのお浸し ご飯 麩・しいたけの味噌汁	イベント 6月誕生日会 チーズハンバーグ パンネのペペロン フライドポテト 野菜サラダ ツナと枝豆の洋風炊き込みご飯 コーンスープ ブチシュー	A 照り煮チキン B さばの味噌煮 AB共通メニュー 厚揚げと人参の中華炒め ハムとひじきの中華サラダ ご飯 わかめ・玉葱の味噌汁	A ポークカレー B AB共通メニュー 目玉焼きフライ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	A 豚肉のねぎ塩焼き B 鶏肉団子の野菜あんかけ AB共通メニュー ビーフン炒め 大根の塩昆布和え ご飯 白菜・人参の味噌汁	A チキンソテー 黒胡椒ソース B 豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立 て AB共通メニュー ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ ご飯 ちゃんこ鍋風汁	イベント がんばる人のチカラになるごはん！ 勝ち飯 【勝ち飯】鶏肉と高野豆腐の オランダ煮セット	A ヒしかつ B 白身魚のマヨネーズチーズ焼 き AB共通メニュー 湯豆腐(生姜あん) めかぶの酢の物 ご飯 玉葱・わかめの味噌汁
	栄養価 Aご飯大	E 1,289 P 23.5 F 15.6 C 151.4 S 4.9	E 872 P 33.5 F 23.3 C 136.7 S 4.3	E 985 P 27.4 F 45.1 C 120.1 S 3.4	E 837 P 25.5 F 24.0 C 133.7 S 5.6	E 953 P 39.8 F 33.1 C 128.9 S 4.3	E 1,490 P 47.0 F 28.7 C 268.9 S 4.2	E 843 P 29.2 F 16.9 C 147.7 S 5.9
		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。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
・昼食のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。
・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

Weekly Menu



日曜日	6月25日 (水)	6月26日 (木)	6月27日 (金)	6月28日 (土)	6月29日 (日)	6月30日 (月)			
朝食	ご飯・パン もやし・水菜のスープ 野菜のスクランブルエッグ スパゲティサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 白菜・チンゲン菜の味噌汁 肉団子の旨煮 ひじきと枝豆の煮物 納豆 牛乳	ご飯・パン しめじ・はんぺんのスープ プレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 豆苗・えのきの味噌汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め チンゲン菜のわさび和え 納豆 牛乳	ご飯・パン 高野豆腐・ねぎの味噌汁 和風スクランブル マカロニサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン コーン・ほうれん草のスープ 照焼き肉団子 ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳			
	栄養価 ご飯中	E 545 P 20.7 F 25.4 C 57.9 S 3.3	E 649 P 21.7 F 18.0 C 103.7 S 3.9	E 480 P 17.7 F 20.6 C 56.5 S 3.4	E 613 P 21.0 F 17.6 C 96.1 S 3.0	E 773 P 26.2 F 26.6 C 108.8 S 3.1	E 709 P 18.9 F 18.8 C 119.1 S 3.0	E P F C S	E P F C S
	ご飯小	kcal 441 g 17.7 g 23.3 g 39.8 g 2.9	kcal 493 g 19.2 g 17.7 g 66.6 g 3.9	kcal 376 g 14.7 g 18.5 g 38.4 g 3.0	kcal 457 g 18.5 g 17.3 g 59.0 g 3.0	kcal 617 g 23.7 g 26.3 g 71.7 g 3.1	kcal 530 g 16.0 g 18.5 g 76.5 g 3.0	kcal g g g g g	kcal g g g g g
昼食	A ミックスうどん 蒸し鶏と胡瓜の梅和え フルーツヨーグルト 混ぜご飯	A たれかつ丼 野菜サラダ グレープフルーツゼリー 高野豆腐・大根葉の味噌汁	A ベーコンペペロンチーノ 野菜サラダ オレンジ コーン・小松菜のスープ ご飯・パン	A 日身魚フイとハムマヨサッ ダフライ ブロッコリーとお豆のサラダ パイン缶 わかめスープ	A 牛肉と野菜のすき焼き丼 オクラのピリ辛和え りんごゼリー 玉葱と三つ葉の味噌汁 ご飯	A とんこつラーメン 焼売 みかん缶 ご飯	A	A	
	栄養価 ご飯大	E 746 P 18.2 F 9.9 C 144.9 S 4.9	E 949 P 18.9 F 35.5 C 140.1 S 5.4	E 932 P 22.2 F 24.2 C 160.5 S 5.4	E 460 P 16.9 F 26.1 C 39.8 S 3.6	E 1,216 P 27.5 F 18.5 C 241.9 S 4.8	E 757 P 22.5 F 12.6 C 138.1 S 5.0	E P F C S	E P F C S
		kcal g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g
夕食	A 鶏と野菜の揚げ出し中華あん	A チキンソテー メキシカン ソース	A ハヤシライス	A 豚焼肉ともやしのねぎソース	A チキンの味噌マヨネーズソ ース	A ハンバーグのジンジャーソ ース	A	A	
	B 豚肉と白菜のクリーム煮	B 一口餃子の磯辺揚げ	B	B さばの漬け焼き	B コロケとチキンカツ	B 1/2日分の野菜と茹で豚のあ んかけ	B	B	
	AB共通メニュー かぼちゃのカレー煮 白菜の塩昆布和え ご飯 大根と油揚げの味噌汁	AB共通メニュー 厚揚げと青菜の煮物 もやしナムル ご飯 麩となめこの味噌汁	AB共通メニュー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	AB共通メニュー 大根のそぼろあん キャベツときくらげの中華和え ご飯 豆腐・油揚げの味噌汁	AB共通メニュー なすの生姜醤油 ご飯 チゲ風汁	AB共通メニュー ピリ辛こんにゃく 大根サラダ ご飯 わかめ・玉葱の味噌汁	AB共通メニュー	AB共通メニュー	
	栄養価 Aご飯大	E 942 P 32.7 F 29.2 C 141.6 S 4.6	E 936 P 37.8 F 24.9 C 144.7 S 5.8	E 856 P 25.0 F 33.1 C 120.1 S 3.8	E 972 P 26.0 F 36.3 C 138.4 S 5.2	E 1,058 P 39.1 F 36.4 C 149.5 S 3.7	E 947 P 32.0 F 22.2 C 159.8 S 5.2	E P F C S	E P F C S
	Aご飯中	kcal 786 g 30.2 g 28.9 g 104.5 g 4.6	kcal 780 g 35.3 g 24.6 g 107.6 g 5.8	kcal 854 g 24.9 g 33.1 g 119.5 g 3.6	kcal 816 g 23.5 g 36.0 g 101.3 g 5.2	kcal 902 g 36.6 g 36.1 g 112.4 g 3.7	kcal 791 g 29.5 g 21.9 g 122.7 g 5.2		
Bご飯大	kcal 864 g 17.8 g 20.8 g 156.3 g 3.0	kcal 820 g 20.3 g 18.2 g 146.0 g 4.8		kcal 831 g 25.8 g 22.6 g 136.4 g 4.1	kcal 864 g 25.6 g 23.8 g 144.4 g 3.0	kcal 837 g 26.2 g 18.9 g 145.3 g 4.2			
Bご飯中	kcal 708 g 15.3 g 20.5 g 119.2 g 3.0	kcal 664 g 17.8 g 17.9 g 108.9 g 4.8		kcal 675 g 23.3 g 22.3 g 99.3 g 4.1	kcal 708 g 23.1 g 23.5 g 107.3 g 3.0	kcal 681 g 23.7 g 18.6 g 108.2 g 4.2			

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。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
・昼食丼のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。
・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。