



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	6月6日 月	6月7日 火	6月8日 水	
朝食					パン ベーコン・ポテトのスープ ジャム・マーガリン サーモンフライ 玉子サラダ 野菜サラダ ジュース	パン もやし・人参のスープ ジャム・マーガリン フランクフルト スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 豆苗・油揚げの味噌汁 鶏すき煮 うの花 納豆 牛乳	パン ハム・水菜のスープ ジャム・マーガリン マカロニミート かにかま玉子ロール パンプキンサラダ 牛乳	
					熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
					男子 746 30.8 32.8 3.3 女子 640 27.0 31.0 3.3	男子 598 19.3 22.8 3.3 女子 492 15.5 21.0 3.3	男子 1015 37.8 28.6 4.3 女子 909 34.0 26.8 4.3	男子 756 27.1 27.2 4.8 女子 650 23.3 25.4 4.8	
昼食					A 肉ごぼう丼 温泉玉子 大根と蒸し鶏のマヨ和え 竹輪・葱の味噌汁	A たぬきそば いか天 なめたけおろし 混ぜご飯	A 鶏肉の甘辛丼 キャベツと竹輪の辛し和え アセロラゼリー 麩・玉ねぎの味噌汁	A 黒醤油ラーメン シューマイ みかんゼリー ご飯	
					熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
					A男子 913 32.4 21.6 5.0 A女子 807 28.6 19.8 5.0	A男子 870 25.4 17.7 5.7 A女子 764 21.6 15.9 5.7	A男子 818 36.1 24.3 3.2 A女子 712 32.3 22.5 3.2	A男子 849 28.6 14.0 7.4 A女子 743 24.8 12.2 7.4	
夕食					A ハンバーグペッパーソース B ミックスフライ こんにゃくとうすらの煮物 ほうれんそうのお浸し ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁	A キーマカレー コロッケ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	A 揚げ鶏のタルタルソース B ロールキャベツのデミグラス仕立て 大根と油揚げの煮物 野菜サラダ ご飯 しめじ・玉葱の味噌汁	A 豚肉の塩麩漬け焼き B カキフライ 根菜の煮物 ハンサンスー ご飯 はんぺん・葱の味噌汁	A 豚キムチ B タラの麻婆ソース 高野豆腐の玉子とじ 野菜サラダ ご飯 えのき・葱の味噌汁
					熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
					A男子 876 21.9 30.5 3.4 A女子 770 18.1 28.7 3.4 B男子 849 17.3 21.8 3.5 B女子 743 13.5 20.0 3.5	A男子 918 25.6 32.5 2.5 A女子 812 21.8 30.7 2.5 B男子 877 26.3 15.5 3.7 B女子 771 22.5 13.7 3.7	A男子 919 32.2 26.8 2.3 A女子 813 28.4 25.0 2.3 B男子 869 19.0 19.1 3.8 B女子 763 15.2 17.3 3.8	A男子 737 25.1 10.9 3.4 A女子 631 21.3 9.1 3.4 B男子 767 25.6 14.8 4.8 B女子 661 21.8 13.0 4.8	

いつもご利用いただきまして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	6月9日				6月10日				6月11日				6月12日				6月13日				6月14日				6月15日				6月16日							
曜日	木				金				土				日				月				火				水				木							
朝食	ご飯 玉葱・油揚げの味噌汁				パン ポテト・レタスのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 お茶漬け又は清まし汁				パン 水菜・人参のスープ ジャム・マーガリン				パン はんぺん・葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 しめじ・三つ葉の味噌汁				パン ほうれん草・コーンのカレースープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁							
	白身魚フライ 豆腐ハンバーグ 納豆 牛乳				ベーコンとほうれん草のソテー ミートオムレツ さつま芋サラダ ジュース				ホッケ焼き 辛子昆布 納豆 牛乳				肉団子のチリソース ほうれん草玉子炒め 野菜サラダ 牛乳				チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳				肉にら炒め 玉子焼き 納豆 牛乳				ウインナー ハッシュドポテト 野菜サラダ 牛乳				さばのみりん漬け 白菜の松前和え 納豆 牛乳							
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
男子	886	30.7	21.5	3.2	592	18.9	16.5	4.9	771	29.8	13.7	4.5	704	28.0	31.9	3.7	690	22.4	30.3	3.6	838	28.3	19.9	2.5	835	27.2	40.8	4.0	1121	42.9	37.9	2.3				
女子	780	26.9	19.7	3.2	486	15.1	14.7	4.9	665	26.0	11.9	4.5	598	24.2	30.1	3.7	584	18.6	28.5	3.6	732	24.5	18.1	2.5	729	23.4	39.0	4.0	1015	39.1	36.1	2.3				
昼食	A デミカツ丼				A 炒飯				A 豚丼				A 麻婆豆腐丼				A カレーうどん				A そばろ丼				A かき揚げ丼				A 佐賀 シシリアンライス							
	チンゲン菜とツナのマヨポン和え フルーチェ 若布・玉葱の味噌汁				春巻 野菜サラダ 中華スープ				温泉玉子 キャベツと蒸し鶏のわさび醤油 しいたけ・玉葱の味噌汁				餃子 竹輪と豆苗の辛子マヨ 中華コーンスープ				エビ天 エクレア 混ぜご飯				コーンたっぷりフライ プリン 麩・水菜の味噌汁				キャベツの昆布和え パイン 若布・玉葱の味噌汁				ポテトの和え物 フルーツカクテル 人参・玉葱のスープ							
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A男子	795	20.0	19.9	4.7	854	17.7	34.1	3.9	829	34.5	23.7	3.9	896	32.9	25.0	5.6	1001	27.3	23.8	4.5	773	15.5	16.5	2.4	781	14.1	19.7	3.6	693	14.7	27.7	3.2				
A女子	689	16.2	18.1	4.7	748	13.9	32.3	3.9	723	30.7	21.9	3.9	790	29.1	23.2	5.6	895	23.5	22.0	4.5	667	11.7	14.7	2.4	675	10.3	17.9	3.6	587	10.9	25.9	3.2				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A 鶏肉のピーナッツ焼き				A ポークハヤシ アメリカンドッグ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 豚南蛮焼き				A カツ皿				A 鶏肉の塩麹漬				A 豚肉の甘辛焼き				A ポークソテーのBBQソース				A 鶏の唐揚げ							
	B アジフライ								B 白身魚のコーンマヨ焼き				B サバの味噌煮				B 揚げ豆腐の青椒肉絲かけ				B イカの天ぷらピリ辛ソース				B マグロカツ				B 豆腐ハンバーグ							
朝食	竹輪とレンコンの金平 野菜サラダ ご飯 ごぼう・人参の味噌汁				ビーフン炒め オクラのお浸し ご飯 豆腐・葱の味噌汁				もやしと若布の中華和え ご飯 ちゃんこ鍋風汁				そぼろ肉じゃが 野菜サラダ ご飯 大根・なめこの味噌汁				切干大根煮 紫キャベツときゅうりのさっぱり和え ご飯 しいたけ・白菜の味噌汁				五目金平 野菜サラダ ご飯 モロヘイヤ・人参の味噌汁				ひじき煮 ナムル ご飯 もずく・葱の味噌汁											
	栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
A男子	941	38.6	29.4	3.9	1268	49.7	72.0	6.5	896	21.0	32.0	3.1	934	30.0	25.5	3.8	811	30.4	19.5	1.7	753	30.5	14.8	2.4	943	29.2	22.9	3.1	932	35.9	31.4	3.0				
A女子	835	34.8	27.6	3.9	1162	45.9	70.2	6.5	790	17.2	30.2	3.1	828	26.2	23.7	3.8	705	26.6	17.7	1.7	647	26.7	13.0	2.4	837	25.4	21.1	3.1	826	32.1	29.6	3.0				
B男子	925	29.8	21.2	4.7					1048	31.0	40.4	2.8	972	33.7	33.4	3.3	988	29.6	29.1	4.2	1038	25.7	30.6	4.4	765	28.2	10.3	2.8	600	12.9	7.8	2.0				
B女子	819	26.0	19.4	4.7					942	27.2	38.6	2.8	866	29.9	31.6	3.3	882	25.8	27.3	4.2	932	21.9	28.8	4.4	659	24.4	8.5	2.8	494	9.1	6.0	2.0				

いつもご利用いただきまして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	6月17日				6月18日				6月19日				6月20日				6月21日				6月22日				6月23日				6月24日			
曜日	金				土				日				月				火				水				木				金			
朝食	パン 小松菜・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁				パン ハム・水菜のスープ ジャム・マーガリン				パン もやし・人参のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 豆苗・油揚げの味噌汁				パン 小松菜・コーンのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 豆腐・葱の味噌汁				パン ハム・もやしのスープ ジャム・マーガリン			
	ジャーマンポテト オムレツ 野菜サラダ ジュース				野菜炒め シュウマイ 納豆 牛乳				サーモンフライ 玉子サラダ 野菜サラダ 牛乳				おさつフライ スパゲティサラダ 野菜サラダ 牛乳				鶏すき煮 うの花 納豆 牛乳				チキンナゲット 茄子のポロネーゼ風 野菜サラダ 牛乳				肉団子の甘酢あん 五目うま煮 納豆 牛乳				ホタテ風味フライ 豆たっぷりサラダ 野菜サラダ ジュース			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
男子	648	18.3	20.2	5.0	895	28.1	21.2	3.5	789	35.5	37.2	5.1	660	20.2	26.4	3.7	1015	37.8	28.6	4.3	831	23.5	45.1	3.9	928	34.7	22.2	3.9	646	22.8	22.8	3.6
女子	542	14.5	18.4	5.0	789	24.3	19.4	3.5	683	31.7	35.4	5.1	554	16.4	24.6	3.7	909	34.0	26.8	4.3	725	19.7	43.3	3.9	822	30.9	20.4	3.9	540	19.0	21.0	3.6
昼食	A カツミートスパ				A クリームシチュー				A 親子丼				A 新潟 たれカツ丼				A ガバオ風丼				A とんこつラーメン				A ビビンバ丼				A 焼うどん			
	野菜サラダ はちみつレモンゼリー ご飯・パン きのこスープ				たまごサラダフライ 野菜サラダ ご飯・パン				ピーマン肉詰めフライ キャベツと蒸し鶏の辛子醤油 ふのり・葱の味噌汁				菜の花のおろし和え ブドウゼリー 厚揚げ・人参の味噌汁				白菜の塩昆布和え マスカットゼリー コンソメジュリアン				棒餃子 黄桃 ご飯				温玉 ワッフル 水菜・玉葱の味噌汁				メンチカツ 野菜サラダ ご飯 若布・玉葱のスープ			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A男子	992	34.2	28.7	4.9	993	28.2	27.8	4.1	994	39.2	35.2	5.4	963	30.2	35.4	4.5	801	29.9	21.1	4.9	897	25.1	23.8	6.6	870	26.7	21.3	4.8	610	19.5	23.4	3.9
A女子	886	30.4	26.9	4.9	887	24.4	26.0	4.1	888	35.4	33.4	5.4	857	26.4	33.6	4.5	695	26.1	19.3	4.9	791	21.3	22.0	6.6	764	22.9	19.5	4.8	504	15.7	21.6	3.9
B男子																																
B女子																																
夕食	ポークカレー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A ヒレカツ				A ハンバーグデミソース				A 鶏肉のチーズパン粉焼き				A 豚肉の味噌漬け				A 豚肉の粗挽きペッパー焼き				A グリルチキン シンジャーソース				チキンカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳			
					B 黒い麻婆豆腐				B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め				B 白身魚のフリットレモンおろし醤油				B シーフードフライ				B サーモンピカタ				B さば南蛮							
					がんもの煮物 鮭ポテト ご飯 若布・葱の味噌汁				竹輪と豆苗のナムル ご飯 豚汁				大根のキムチ煮 ごぼうのツナ和え ご飯 にら・玉子の味噌汁				あんかけ豆腐 野菜サラダ ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁				かぼちゃの含め煮 チンゲン菜と若布のチョレギ風 ご飯 油揚げ・玉葱の味噌汁				大根と竹輪の煮物 野菜サラダ ご飯 白菜・高野豆腐の味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A男子	1285	43.0	58.6	3.9	976	27.5	34.3	2.3	934	30.4	28.8	3.6	1172	48.8	42.3	5.7	715	23.1	10.5	3.1	828	26.5	24.0	2.4	810	30.0	20.1	3.0	1096	35.0	42.3	4.2
A女子	1179	39.2	56.8	3.9	870	23.7	32.5	2.3	828	26.6	27.0	3.6	1066	45.0	40.5	5.7	609	19.3	8.7	3.1	722	22.7	22.2	2.4	704	26.2	18.3	3.0	990	31.2	40.5	4.2
B男子					860	30.1	20.0	7.1	835	34.2	16.9	4.2	944	30.1	23.4	4.9	720	30.1	10.0	3.2	886	23.6	21.2	2.8	1169	32.0	51.5	4.2				
B女子					754	26.3	18.2	7.1	729	30.4	15.1	4.2	838	26.3	21.6	4.9	614	26.3	8.2	3.2	780	19.8	19.4	2.8	1063	28.2	49.7	4.2				

いつもご利用いただきまして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	6月25日				6月26日				6月27日				6月28日				6月29日				6月30日			
曜日	土				日				月				火				水				木			
朝 食	ご飯 お茶漬け又は清まし汁				パン 玉葱・人参のスープ ジャム・マーガリン				パン ポテト・水菜のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 白菜・人参の味噌汁				パン キャベツ・人参のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁			
	さけの塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳				ハンバーグ フライドポテト 野菜サラダ 牛乳				ウインナー コーン枝豆ソテー マカロニサラダ 牛乳				鶏肉と厚揚げの塩炒め 筍の土佐煮 納豆 牛乳				ミートボール ほうれん草オムレツ 野菜サラダ 牛乳				さばの文化干し ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g
男子	811	36.1	13.7	3.1	725	25.4	30.2	3.4	843	29.7	41.9	4.4	899	35.0	23.5	2.3	674	26.3	26.4	4.5	824	31.5	19.2	2.9
女子	705	32.3	11.9	3.1	619	21.6	28.4	3.4	737	25.9	40.1	4.4	793	31.2	21.7	2.3	568	22.5	24.6	4.5	718	27.7	17.4	2.9
昼 食	A 牛丼				A 鶏肉きんぴら丼				A かき玉うどん				A のり弁風丼				A ルーロー飯				A ロコモコ丼			
	温泉玉子 小松菜の胡麻和え 水菜・玉葱の味噌汁				ほうれん草のピーナッツ和え オレンジゼリー 若布・葱の味噌汁				ちくわ天 なめたけおろし 混ぜご飯				小松菜の辛子和え りんごゼリー 若布・玉葱の味噌汁				れんこんの明太子和え ヨーグルト 中華スープ				キャロットラペ プリンタルト もやし・人参のスープ			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g
A男子	820	33.1	20.7	3.9	840	23.8	14.3	3.6	830	23.0	9.4	7.7	733	19.9	12.7	5.7	976	28.7	43.6	4.7	879	24.4	31.1	5.1
A女子	714	29.3	18.9	3.9	734	20.0	12.5	3.6	724	19.2	7.6	7.7	627	16.1	10.9	5.7	870	24.9	41.8	4.7	773	20.6	29.3	5.1
B男子																								
B女子																								
夕 食	A 餃子				A 豚天 おろしポン酢				A 味噌カツ				A 豚肉の生姜焼き				A もやしとホルモンの味噌炒め				A ポークソテー和風ソース			
	B 四川風麻婆豆腐				B サーモンとポテトのチーズ焼き				B 白身魚の香草焼き				B ミックスフライ				B 揚げギョーザの香味ソース				B 白身魚の甘酢あん			
栄養価	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g
	783	19.2	15.7	3.4	1102	33.9	43.1	3.6	827	20.3	19.2	3.6	851	31.4	22.5	3.1	664	18.3	9.5	2.5	1027	28.7	36.1	2.4
A男子	677	15.4	13.9	3.4	996	30.1	41.3	3.6	721	16.5	17.4	3.6	745	27.6	20.7	3.1	558	14.5	7.7	2.5	921	24.9	34.3	2.4
A女子	852	26.9	27.3	3.7	886	35.3	21.5	3.9	865	32.4	14.2	4.7	878	19.8	20.1	4.2	832	18.8	20.4	4.1	860	31.4	14.5	3.4
B男子	746	23.1	25.5	3.7	780	31.5	19.7	3.9	759	28.6	12.4	4.7	772	16.0	18.3	4.2	726	15.0	18.6	4.1	754	27.6	12.7	3.4
B女子																								

いつもご利用いただきまして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。