



Weekly Menu



日曜日	6月1日 木				6月2日 金				6月3日 土				6月4日 日				6月5日 月				6月6日 火				6月7日 水				6月8日 木							
朝食	ご飯 心のり・葱の味噌汁				パン ハム・もやしのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 お茶漬け又は清まし汁				ご飯 玉葱・人参の味噌汁				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							
	照焼肉団子 五目うま煮 納豆 牛乳				イカリング ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳				サケの塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳				根菜バーグ 野菜炒め 納豆 牛乳				ウインナー コーンマカロニソテー 野菜サラダ 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				さばの塩焼き 金平ごぼう 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
	ご飯中	862	26.9	18.8	3.3	685	27.8	28.7	5.3	811	36.1	13.7	3.1	825	26.4	16.8	2.7	801	28.0	16.6	2.5	899	35.0	23.5	2.3	665	25.2	26.3	4.3	873	31.4	20.7	2.8			
ご飯小	644	23.7	18.4	3.3	467	24.6	28.4	5.3	593	32.8	13.3	3.1	607	23.2	16.4	2.7	583	24.7	16.2	2.5	681	31.8	23.1	2.3	447	21.9	25.9	4.3	655	28.1	20.3	2.8				
昼食	A のり弁風丼				A 焼うどん				A 親子丼				A クリームシチュー				A 坦々うどん				A 鶏南蛮丼				A 味噌ラーメン				A ビビンバ丼							
	キャベツの塩昆布和え りんごゼリー 白菜・高野豆腐の味噌汁				コーンたっぷりフライ 野菜サラダ 若布・葱のスープ ご飯				ナムル 胡麻プリン ごぼう・人参の味噌汁				メンチカツ 野菜サラダ ご飯・パン				コロッケ パイン ご飯				もやしと山クラゲの和え物 バナナムース 玉葱・豆苗のスープ				棒餃子 みかんゼリー ご飯				温泉玉子 ヨーグルト 人参・玉葱の味噌汁							
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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	ご飯中	735	20.8	13.3	5.5	925	21.8	21.0	4.7	935	36.2	31.5	4.9	895	27.3	31.7	3.7	1103	25.8	30.7	7.6	1148	30.9	46.2	4.1	913	27.3	21.6	7.0	943	32.2	26.4	6.4			
ご飯小	629	17.0	11.5	5.5	819	18.0	19.2	4.7	829	32.4	29.7	4.9	789	23.5	29.9	3.7	997	22.0	28.9	7.6	1042	27.1	44.4	4.1	807	23.5	19.8	7.0	837	28.4	24.6	6.4				
夕食	A 豚肉の生姜焼き				チキンカレー 目玉焼きフライ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A ポークソテーBBQソース				A 豚肉の甘辛焼き				A チキンカツ				A 豚肉の味噌漬け				A 鶏肉の塩麹漬け				A 豚南蛮							
	B カキフライ				筑前煮 豆サラダ ご飯 玉子・玉葱の味噌汁				B 白身魚の天ぷら おろしポン酢				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 白身魚の甘酢あん				B 豆腐ハンバーグ							
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ご飯中	936	33.6	27.9	3.0	1005	33.3	38.7	3.4	965	32.7	23.1	4.3	860	36.9	19.5	2.4	1007	34.9	34.5	2.9	940	34.8	25.0	5.3	566	11.1	5.0	1.8	910	20.7	33.5	3.2			
Aご飯小	830	29.8	26.1	3.0	899	29.5	36.9	3.4	859	28.9	21.3	4.3	754	33.1	17.7	2.4	901	31.1	32.7	2.9	834	31.0	23.2	5.3	460	7.3	3.2	1.8	804	16.9	31.7	3.2				
Bご飯中	1045	35.5	30.2	3.9					804	21.8	13.4	4.1	876	38.6	19.3	3.2	811	30.6	14.1	3.9	878	19.8	20.1	5.0	864	31.3	12.2	3.6	862	25.2	25.9	4.5				
Bご飯小	939	31.7	28.4	3.9					698	18.0	11.6	4.1	770	34.8	17.5	3.2	705	26.8	12.3	3.9	772	16.0	18.3	5.0	758	27.5	10.4	3.6	756	21.4	24.1	4.5				

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	金				土				日				月				火				水				木				金							
朝食	パン コーン・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁				ご飯 ふのり・キャベツの味噌汁				パン ジュリアン野菜スープ ジャム・マーガリン				ご飯 三つ葉・豆腐の味噌汁				パン ポテト・レタスのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 玉葱・豆苗の味噌汁				パン はんぺん・葱のスープ ジャム・マーガリン							
	ウインナーとケチャップの野菜炒め はんぺんフライ 野菜サラダ 牛乳				厚揚げとキャベツの味噌炒め シュウマイ 納豆 牛乳				照焼つくね さつま揚げと根菜の合わせ煮 納豆 牛乳				ミックススクランブル フランクフルト 野菜サラダ 牛乳				肉じゃが ふきと筍の塩金平 納豆 牛乳				チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳				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 マカロニサラダ 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
	ご飯中	947	30.0	51.0	6.7	945	32.4	24.5	3.0	1089	38.5	40.0	3.6	797	31.8	40.2	4.7	821	24.4	18.4	2.9	819	23.3	40.5	3.9	883	30.0	20.8	3.2	516	18.1	19.3	4.3			
ご飯小	729	26.8	50.7	6.7	727	29.1	24.1	3.0	871	35.3	39.6	3.6	579	28.6	39.8	4.7	603	21.1	18.0	2.9	601	20.0	40.1	3.9	665	26.7	20.4	3.2	421	15.1	16.6	3.9				
昼食	A ツナと水菜の Pasta				A 牛丼				A 鶏肉きんぴら丼				A たぬきそば				A 鶏から照りマヨ丼				A とんこつ醤油ラーメン				A 新潟 たれカツ丼				A 炒飯							
	串カツ 野菜サラダ ご飯・パン チンゲン菜・えのきの味噌汁				温泉玉子 ひじきの胡麻マヨサラダ 水菜・玉葱の味噌汁				ピーマン肉詰めフライ 大根とツナのマヨ和え 豆腐・葱の味噌汁				いか天 黒糖ゼリー 混ぜご飯				ほうれん草なめたけ和え 杏仁フルーツ 揚げ玉・キャベツの味噌汁				たこ焼き はちみつレモンゼリー ご飯				ブロックリーピーナッツ和え 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							
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
	ご飯中	1206	39.5	35.3	3.2	866	33.5	25.7	3.9	1004	27.1	29.9	3.6	878	24.3	17.5	4.5	819	34.3	25.5	2.3	899	24.8	24.0	7.5	956	29.9	37.4	3.9	856	17.8	34.1	4.9			
ご飯小	1100	35.7	33.5	3.2	760	29.7	23.9	3.9	898	23.3	28.1	3.6	772	20.5	15.7	4.5	713	30.5	23.7	2.3	793	21.0	22.2	7.5	850	26.1	35.6	3.9	750	14.0	32.3	4.9				
夕食	A ポークカレー クリームコロッケ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 餃子				A ポークソテー和風ソース				A 鶏肉の照焼ソース				A ハンバーグデミソース				A 鶏肉のピーナッツ焼き				A 豚肉のネギ塩焼				A キーマカレー							
	B 四川風麻婆豆腐				B ほっけフライ				B 揚げ豆腐の青椒肉絲かけ				B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め				B さば南蛮				B カレーのみぞれ煮				B ハムカツ											
	C 筍の中華炒め キムチ ご飯 若布スープ				C きゅうりと若布の酢の物 ご飯 けんちん汁				C こんにゃくとうずらの煮物 野菜サラダ ご飯 大根・水菜の味噌汁				C つきこんときのこのピリ辛炒め なすのみぞれ和え ご飯 麩・玉葱の味噌汁				C 高野豆腐の玉子とじ キャベツと蒸し鶏の辛子醤油 ご飯 もずく・葱の味噌汁				C 竹輪とレンコンの金平 切干とごぼうのマヨポン和え ご飯 しいたけ・小松菜の味噌汁				C 福神漬け 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
	Aご飯中	996	22.9	40.4	3.5	849	27.1	27.5	4.1	983	36.0	31.0	4.0	887	29.7	23.2	3.0	847	21.2	26.5	3.4	964	41.9	29.7	4.7	898	22.9	27.4	3.5	1063	31.8	41.0	3.3			
	Aご飯小	890	19.1	38.6	3.5	743	23.3	25.7	4.1	877	32.2	29.2	4.0	781	25.9	21.4	3.0	741	17.4	24.7	3.4	858	38.1	27.9	4.7	792	19.1	25.6	3.5	957	28.0	39.2	3.3			
	Bご飯中					780	19.4	15.8	3.5	877	33.1	22.5	2.1	914	27.7	26.6	4.8	730	25.3	12.1	4.1	1185	32.9	54.4	4.1	749	33.7	7.3	5.5							
Bご飯小					674	15.6	14.0	3.5	771	29.3	20.7	2.1	808	23.9	24.8	4.8	624	21.5	10.3	4.1	1079	29.1	52.6	4.1	643	29.9	5.5	5.5								

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	土				日				月				火				水				木				金				土							
朝食	ご飯 お茶漬け又は清まし汁				ご飯 麩・人参の味噌汁				パン トマトスープ 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				パン 小松菜・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 三つ葉・豆腐の味噌汁							
	ホッケ焼き 辛子昆布 納豆 牛乳				豚肉のしぐれ煮 玉子焼き 納豆 牛乳				マカロニクリーム煮 ロールキャベツ 野菜サラダ 牛乳				肉野菜オイスター炒め 五目巾着 納豆 牛乳				ウインナー ハムポテトサラダフライ 野菜サラダ 牛乳				さばの味噌煮 ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳				ベーコンとピーマンのソテー オムレツ 野菜サラダ 牛乳				サーモンフライ 鶏そぼろ 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
	ご飯中	771	29.8	13.7	4.5	873	31.6	19.6	3.9	1100	41.1	36.5	6.1	865	27.2	20.0	3.2	815	29.3	41.3	4.7	1059	21.0	11.5	2.2	455	14.5	18.0	3.7	956	32.5	23.5	2.4			
ご飯小	553	26.5	13.3	4.5	655	28.3	19.2	3.9	882	37.8	36.1	6.1	647	23.9	19.7	3.2	597	26.0	40.9	4.7	841	17.8	11.1	2.2	360	11.5	15.3	3.3	738	29.3	23.1	2.4				
昼食	A 豚丼				A 中華丼				A きつねうどん				A そぼろ丼				A ホタテのり塩ラーメン				A タコライス				A ナポリタン				A 肉ごぼう丼							
	チンゲン菜と若布のチョレギ風 黄桃 厚揚げ・葱の味噌汁				餃子 ちくわと豆苗の辛子マヨ わか玉スープ				いわし青のりフライ みかん缶 混ぜご飯				ブロッコリー辛子醤油 ヤクルト もずく・小松菜の味噌汁				豚肉野菜巻きフライ ぶどうゼリー ご飯				ささみしそ巻きフライ プリン 麩・水菜の味噌汁				カレーチーズフライ 野菜サラダ ご飯・パン きのこスープ				温泉玉子 オクラの胡麻和え 葱・えのきの味噌汁							
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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	ご飯中	898	32.1	28.3	3.8	946	13.1	18.8	2.5	888	26.4	13.8	5.2	602	13.7	8.5	2.2	850	29.2	7.2	8.1	830	27.3	22.3	3.2	1096	26.5	25.1	4.2	865	28.0	18.6	4.8			
ご飯小	680	28.9	27.9	3.8	728	9.9	18.4	2.5	670	23.2	13.4	5.2	384	10.4	8.1	2.2	632	25.9	6.8	8.1	612	24.1	21.9	3.2	878	23.2	24.7	4.2	647	24.8	18.2	4.8				
夕食	A 牛南蛮				A カツ皿				A 豚肉の粗挽きペッパー焼き				A グリルチキンジンジャーソース				A 豚肉の塩麹漬				誕生日会 とうもろこしの炊き込みご飯 塩焼きそば フライドチキン 豚汁				A ヒレカツ											
	B さんまの蒲焼風				B 白身魚のコーンマヨ焼き				B ミックスフライ				B 白身魚のフリットレモンおろし醤油				B マグロカツ				野菜サラダ Fポテト ブチシュー				ポークハヤシ 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬 牛乳				B 鯖の胡麻照り焼き ピリ辛こんにゃく 紫キャベツときゅうりのさっぱり和え ご飯 竹輪・玉葱の味噌汁							
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ご飯中	790	24.7	19.3	3.0	903	28.7	23.8	4.2	789	26.4	19.1	2.4	800	30.3	19.1	2.8	903	32.3	28.7	1.7	1538	56.8	41.4	8.4	1210	52.5	75.4	5.6	860	29.3	19.9	2.6			
Aご飯小	572	21.4	19.0	3.0	685	25.5	23.4	4.2	571	23.1	18.7	2.4	582	27.0	18.7	2.8	685	29.1	28.3	1.7	1320	53.5	41.0	8.4	992	49.2	75.0	5.6	642	26.0	19.5	2.6				
Bご飯中	791	20.9	12.7	4.8	1053	35.0	40.6	3.2	911	19.3	23.0	3.0	871	25.5	12.7	4.5	780	28.7	11.9	2.8									778	32.6	13.7	4.2				
Bご飯小	573	17.7	12.3	4.8	835	31.8	40.2	3.2	693	16.1	22.7	3.0	653	22.3	12.3	4.5	562	25.5	11.5	2.8									560	29.4	13.3	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



日曜日	6月25日				6月26日				6月27日				6月28日				6月29日				6月30日			
朝食	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				ご飯 白菜・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 大根・大根葉の味噌汁				パン ハム・もやしのスープ ジャム・マーガリン			
昼食	ニシンの甘露煮 白菜の松前和え 納豆 牛乳				ハンバーグ 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 ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳				肉団子の甘酢あん 五目うま煮 納豆 牛乳				イカリング パンプキンサラダ 野菜サラダ 牛乳			
夕食	A にらそばろ丼				A かき玉うどん				A 麻婆豆腐丼				A 広島 尾道ラーメン				A チキンソースカツ丼				A ミートスパゲティ			
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
ご飯中	812	79.4	17.2	2.3	714	29.1	31.4	4.3	1018	38.0	28.7	4.3	689	21.8	30.3	3.8	847	28.4	16.8	3.2	661	24.3	26.2	3.7
ご飯小	594	76.1	16.8	2.3	496	25.8	31.0	4.3	800	34.7	28.3	4.3	471	18.6	29.9	3.8	629	25.1	16.4	3.2	443	21.1	25.8	3.7
朝食	A 温泉玉子 大根と蒸し鶏のマヨ和え 若布・葱の味噌汁				A エビ天 フルーツカクテル 混ぜご飯				A シュウマイ 野菜サラダ 水菜・玉葱の味噌汁				A 揚げ餃子 りんごゼリー ご飯				A 小松菜の辛子醤油 チョコムース えのき・白菜の味噌汁				A ポテトとベーコンのフライ 野菜サラダ キャベツ・玉葱のスープ ご飯・パン			
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
ご飯中	1007	38.2	37.1	4.3	852	20.3	13.9	6.0	833	31.8	21.2	5.9	1190	29.1	41.9	8.8	1122	23.6	31.0	5.7	777	21.4	22.2	3.4
ご飯小	789	35.0	36.7	4.3	634	17.1	13.5	6.0	615	28.6	20.8	5.9	972	25.8	41.5	8.8	904	20.3	30.6	5.7	559	18.1	21.9	3.4
朝食	A 豚天				A 鶏肉のチリソース				A 豚肉とチンゲン菜の塩レモン炒め				A 鶏肉の味噌漬け				A 豚キムチ				A ポークカレー 唐揚げ串 野菜サラダ 福神漬け 牛乳			
昼食	B さばの漬け焼き				B 白身魚の磯辺揚げ				B シーフードフライ				B 麻婆茄子				B サーモンのタルタル焼き							
夕食	竹輪と豆苗のナムル ご飯 ちゃんこ鍋風汁				大根と油揚げの煮物 野菜サラダ ご飯 三つ葉・なめこの味噌汁				こんにゃくとうずらの煮物 オクラのお浸し ご飯 高野豆腐・人参の味噌汁				肉団子と里芋の煮物 パンサンスー ご飯 心のり・葱の味噌汁				ツナじゃが 切干大根の柚子胡椒風味 ご飯 麩・玉葱の味噌汁							
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
Aご飯中	1108	40.3	42.7	3.4	767	26.0	19.2	1.3	761	25.0	18.2	2.7	891	30.4	24.3	3.5	754	23.7	10.9	3.5	1293	43.5	58.7	3.2
Aご飯小	890	37.0	42.3	3.4	549	22.7	18.8	1.3	543	21.7	17.8	2.7	673	27.2	23.9	3.5	536	20.4	10.5	3.5	1075	40.2	58.3	3.2
Bご飯中	974	34.2	31.9	3.3	873	30.7	26.1	2.2	850	23.8	21.4	3.5	855	20.3	22.8	5.6	787	27.1	15.7	2.5				
Bご飯小	756	31.0	31.5	3.3	655	27.4	25.7	2.2	632	20.5	21.0	3.5	637	17.1	22.4	5.6	569	23.9	15.3	2.5				

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。