



日曜日	6月1日 (土)	6月2日 (日)	6月3日 (月)	6月4日 (火)	6月5日 (水)	6月6日 (木)	6月7日 (金)	6月8日 (土)
朝食	ご飯 お茶漬け又は清まし汁 マスの塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳	ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁 肉野菜炒め 切干大根の梅風味 納豆 牛乳	パン ハム・もやしのスープ ゆで卵 ツナとコーンのスパゲティサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 はんぺん・豆苗の味噌汁 照焼き肉団子 もやしとひじきのナムル 納豆 牛乳	パン ポテト・レタスのスープ ウィンナー ベーコンとピーマンのソテー ¹ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 キャベツ・ふのりの味噌汁 根菜鶏つくねハンバーグ 厚焼玉子 野菜サラダ 牛乳	パン ほうれん草・人参のスープ チーズはんぺんフライ 厚焼玉子 野菜サラダ 牛乳	ご飯 しいたけ・玉葱の味噌汁 厚揚げのそぼろあん ふきと筍の塩きんぴら 納豆 牛乳
栄養価	E 609 P 27.8 F 14.3 C 93.8 S 2.5	E 649 P 22.6 F 17.8 C 103.7 S 3.1	E 507 P 22.6 F 20.5 C 57.8 S 3.1	E 675 P 23.7 F 19.2 C 104.7 S 3.9	E 541 P 22.2 F 28.7 C 54.8 S 3.8	E 673 P 27.5 F 17.7 C 103.9 S 3.4	E 607 P 23.4 F 30.5 C 58.4 S 3.4	E 699 P 27.3 F 22.5 C 99.1 S 3.3
ご飯中	kcal 531 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 571 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 455 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 597 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 489 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 595 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 555 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 621 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6
ご飯小	kcal 531 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 571 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 455 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 597 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 489 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 595 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 555 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 621 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6
昼食	A 中華丼 プロッコリーの辛子マヨ和え ダイスりんご 玉葱・もずくの味噌汁	A にらそぼろ丼 温泉玉子 フルーツカクテル ほうれん草・人参の味噌汁	A きつねうどん コロッケ 青りんごゼリー 混ぜご飯	A のり弁風丼 菜の花のお浸し いちごゼリー 白菜・ふのりの味噌汁 ご飯	A 熊本 黒とんこつラーメン シウマイ ぶどうゼリー	A キンパ風丼 かぼちゃ挽肉フライ 蒟蒻オレンジゼリー ごぼう・水菜の味噌汁	A ナポリタン 玉子サラダフライ 野菜サラダ コーン・小松菜のスープ ご飯・パン	A 炒飯 春巻 野菜サラダ 中華スープ
栄養価	E 756 P 19.2 F 23.5 C 121.6 S 5.5	E 995 P 32.6 F 30.8 C 148.1 S 5.0	E 863 P 19.6 F 13.1 C 165.1 S 7.1	E 745 P 20.1 F 18.0 C 129.8 S 6.2	E 1,171 P 34.3 F 35.0 C 175.3 S 7.8	E 1,004 P 25.0 F 32.9 C 156.3 S 4.7	E 1,117 P 27.3 F 39.6 C 162.0 S 6.3	E 906 P 20.8 F 31.1 C 139.1 S 5.2
ご飯大	kcal 995 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 863 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 745 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 1,171 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 1,004 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 1,117 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 906 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 906 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6
夕食	A とんかつ 照り煮チキン AB共通メニュー 高野豆腐の玉子とじ 菜の花みぞれ和え ご飯 チングン菜・竹輪の味噌汁	A チキンの味噌マヨネーズソース きんぴら焼肉 AB共通メニュー キャベツとオクラの塩昆布和え ご飯 キムチ鍋風汁	A 和風ごまハンバーグ 揚げ出し盛り合わせ AB共通メニュー おでん煮 豆苗のおかか和え ご飯 わかめ・えのきの味噌汁	A 豚肉の南蛮焼き さばの漬け焼き AB共通メニュー そぼろ肉じゃが 大根と蒸し鶏の中華和え ご飯 麸・水菜の味噌汁	A ポークチャップ 鶏肉のシーザーサラダ仕立て AB共通メニュー ピリ辛こんにゃく きゅうりとわかめの酢の物 ご飯 小松菜・人参の味噌汁	A チキンカツ味噌ソース 肉豆腐 AB共通メニュー キャベツと筍の炒め煮 小松菜の胡麻和え ご飯 玉葱・油揚げの味噌汁	A ハヤシライス 肉豆腐 AB共通メニュー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	A ポークソテーオニオンソース 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 野菜サラダ ご飯 大根・なめこの味噌汁
栄養価	E 875 P 25.8 F 19.0 C 154.4 S 6.3	E 1,066 P 45.3 F 38.0 C 142.1 S 5.1	E 1,055 P 29.9 F 33.1 C 161.5 S 6.2	E 958 P 32.3 F 27.8 C 149.4 S 5.6	E 848 P 27.8 F 21.3 C 136.8 S 5.0	E 829 P 21.8 F 17.5 C 150.9 S 4.7	E 1,121 P 30.3 F 38.9 C 166.7 S 5.0	E 847 P 25.9 F 17.3 C 150.1 S 4.2
AC飯大	kcal 875 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 1,066 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 1,055 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 958 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 848 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 829 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 1,121 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 847 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6
AC飯中	719 23.3 18.7 117.3 6.3	910 42.8 37.7 105.0 5.1	899 27.4 32.8 124.4 6.2	802 29.8 27.5 112.3 5.6	692 25.3 21.0 99.7 5.0	673 19.3 17.2 113.8 4.7	1,121 30.3 38.9 166.7 5.0	691 23.4 17.0 113.0 4.2
BC飯大	863 38.2 21.5 132.4 5.1	983 38.8 24.8 159.2 5.4	999 31.5 34.2 142.6 5.5	1,014 32.3 33.3 145.7 4.4	789 29.2 17.7 130.4 5.1	849 34.0 21.3 135.7 5.6	661 31.5 21.0 98.6 5.6	742 22.9 10.4 142.5 4.4
BC飯中	707 35.7 21.2 96.3 5.1	827 36.3 24.5 122.1 5.4	843 29.0 33.9 105.5 5.5	858 29.8 33.0 108.6 4.4	633 26.7 17.4 93.3 5.1	693 31.5 21.0 98.6 5.6	661 37.3 37.8 41.8 3.4	586 20.4 10.1 105.4 4.4
	kcal 863 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 983 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 999 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 1,014 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 789 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 849 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 661 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6	kcal 742 g 6.6 g 6.6 g 6.6 g 6.6

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。

・昼食弁のライス量は大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9日 (日)	6月10日 (月)	6月11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)	6月15日 (土)	6月16日 (日)
朝食	ご飯 しめじ・わかめの味噌汁 さばの塩焼き プロッコリーのごま和え 納豆 牛乳	パン ポテト・水菜のスープ ほうれん草オムレツ ベンネナポリタン 野菜サラダ 牛乳	ご飯 白菜・人参の味噌汁 鶏すき煮 おくらのみぞれ和え 納豆 牛乳	パン えのき・チンゲン菜のスープ フランクフルト コーンスクランブル 野菜サラダ 牛乳	ご飯 豆腐・水菜の味噌汁 白身魚フライ ひじきと切干大根のきんぴら 納豆 牛乳	パン カレースープ チキンナゲット かぼちゃサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 お茶漬け又は清まし汁 ホッケの塩焼き 辛子昆布 野菜サラダ 牛乳	ご飯 大根・大根葉の味噌汁 シェウマイ ハム野菜炒め 納豆 牛乳
栄養価 ご飯中	E 711 P 26.7 F 24.0 C 97.8 S 3.4	E 490 P 193 F 158 C 68.6 S 3.4	E 761 P 33.1 F 21.7 C 113.1 S 5.3	E 651 P 25.0 F 34.8 C 59.1 S 4.3	E 799 P 30.6 F 25.9 C 113.5 S 4.6	E 577 P 20.8 F 23.7 C 71.8 S 3.0	E 602 P 28.0 F 13.5 C 94.9 S 2.5	E 644 P 21.6 F 17.9 C 102.0 S 3.3
ご飯小	555 24.2 23.7 60.7 3.4	385 16.2 13.7 50.3 3.0	605 30.6 21.4 76.0 5.3	546 21.9 32.7 40.8 3.9	643 28.1 25.6 76.4 4.6	472 17.7 21.6 53.5 2.6	446 25.5 13.2 57.8 2.5	488 19.1 17.6 64.9 3.3
	kcal E g E g E g E g E g E g E g E g E g	kcal E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g	kcal E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g	kcal E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g	kcal E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g	kcal E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g	kcal E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g	kcal E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g
風食	A 鶏肉きんぴら丼 白菜のお浸し パイン缶 竹輪・玉葱の味噌汁	A かき玉うどん イカ天 フルーツ白玉 混ぜご飯	A 塩豚丼 キャベツのゆかり和え 白桃缶 もずく・葱の味噌汁	A 冷やし中華 たこ焼き ぶどうゼリー ご飯	A ハンバーグ丼 蒸し鶏ときのこのパンパンソース 焼プリンタルト 大根・人参の味噌汁	A 焼きうどん 串カツ 野菜サラダ しめじ・葱の味噌汁 ご飯	A 親子丼 青梗菜のゆず醤油 みかん缶 厚揚げ・竹輪の味噌汁 ご飯・パン	A チキンクリームシチュー コーンたっぷりフライ 野菜サラダ
栄養価 ご飯大	E 792 P 21.9 F 13.0 C 149.2 S 4.1	E 857 P 24.4 F 10.2 C 163.3 S 7.0	E 821 P 20.9 F 35.6 C 109.0 S 5.3	E 896 P 24.4 F 9.3 C 176.5 S 6.4	E 766 P 24.0 F 23.2 C 117.4 S 3.9	E 939 P 26.9 F 22.8 C 155.5 S 7.4	E 770 P 30.2 F 19.6 C 119.0 S 5.8	E 722 P 22.1 F 25.2 C 105.1 S 3.9
	kcal E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g	kcal E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g	kcal E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g	kcal E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g	kcal E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g	kcal E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g	kcal E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g	kcal E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g E g
夕食	A△ チキンソテー ガーリック醤油風味 ミックスフライ AB共通メニュー 大根とツナのおかか和え ご飯 けんちん汁	A△ 豚肉の生姜焼き アジフライ AB共通メニュー 里芋の野菜あんかけ もやしとニラの香味だれ和え ご飯 チンゲン菜・油揚げの味噌汁	A△ 鶏のチリマヨソース 肉団子のデミトマ煮 AB共通メニュー 五目豆 大根サラダ ご飯 にら・玉子の味噌汁	A△ ポークソテーBBQソース 麻婆茄子 AB共通メニュー 青梗菜と油揚げの炒め インゲンの辛子マヨネーズ ご飯 玉葱・椎茸の味噌汁	A△ 鶏の照り焼きソース 白身魚のフリット レモンおろし醤油 AB共通メニュー がんもの煮物 小松菜のお浸し ご飯 焙煎のりの味噌汁	A△ キーマカレー 白身魚のフリット レモンおろし醤油 AB共通メニュー がんもの煮物 小松菜のお浸し ご飯 焙煎のりの味噌汁	A△ 鶏の唐揚げ 鰯の生姜煮 AB共通メニュー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳 白菜・揚げ玉の味噌汁	A△ セサミチキンソテー シーフードミックスフライ AB共通メニュー きゅうりともやしのピリ辛和え ご飯 豚汁
栄養価 Aご飯大	E 978 P 44.0 F 29.5 C 138.5 S 4.1	E 950 P 26.0 F 29.9 C 149.0 S 5.5	E 1,094 P 43.3 F 40.3 C 144.9 S 5.3	E 1,155 P 33.5 F 42.3 C 163.7 S 5.0	E 951 P 35.3 F 32.3 C 132.8 S 5.0	E 864 P 24.6 F 34.8 C 117.1 S 2.8	E 1,128 P 45.5 F 38.5 C 153.1 S 6.3	E 968 P 32.2 F 39.2 C 126.5 S 3.2
Aご飯中	822 41.5 29.2 101.4 4.1	794 23.5 29.6 111.9 5.5	938 40.8 40.0 107.8 5.3	999 31.0 42.0 126.6 5.0	795 32.8 32.0 95.7 5.0	864 24.6 34.8 117.1 2.8	972 43.0 38.2 116.0 6.3	812 29.7 38.9 89.4 3.2
Bご飯大	921 25.9 23.7 155.5 3.8	893 24.2 21.8 154.1 4.0	964 27.1 25.4 161.2 5.0	1,036 21.8 42.6 146.9 6.8	919 31.0 22.9 149.9 5.2	443 23.4 25.2 29.3 2.9	944 29.0 29.3 137.8 5.7	927 23.9 27.8 149.9 3.3
Bご飯中	765 23.4 23.4 118.4 3.8	737 21.7 21.5 117.0 4.0	808 24.6 25.1 124.1 5.0	880 19.3 42.3 109.8 6.8	763 28.5 22.6 112.8 5.2	443 23.4 25.2 29.3 2.9	788 26.5 29.0 100.7 5.7	771 21.4 27.5 112.8 3.3
	kcal E g	kcal E g	kcal E g	kcal E g	kcal E g	kcal E g	kcal E g	kcal E g
栄養価表示	E=エネルギー P=タンパク質 F=炭水化物 C=脂質 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。材料の割合により一部変更になります場合がございます。	朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。	夕食のライス量は大300gにて、種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にて、半玉を1玉にしております。			

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。

いつもご利用いたこと、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。

・屋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、表示しております。



Weekly Menu



日曜日	6月17日 (月)	6月18日 (火)	6月19日 (水)	6月20日 (木)	6月21日 (金)	6月22日 (土)	6月23日 (日)	6月24日 (月)
朝食	パン はんぺん・葱のスープ プレーンオムレツ プロッコリーの和風マスタード和え 野菜サラダ 牛乳	ご飯 小松菜・竹輪の味噌汁 牛肉コロッケ さつま揚げと人参のきんぴら 納豆 牛乳	パン コーン・玉葱のスープ ウィンナー ほうれん草とマカロニのクリーム煮 野菜サラダ 牛乳	ご飯 清まし汁 鶏肉団子の甘酢あん ごぼうのポテトサラダ 納豆 牛乳	パン チンゲン菜・ハムのスープ 和風スクランブル キャベツ・ツナコーン炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯 ごぼう・人参の味噌汁 ニシンの甘露煮 温泉玉子 納豆 牛乳	ご飯 小松菜・えのきの味噌汁 高野豆腐の玉子とじ 里芋といんげんの胡麻おかか和え 納豆 牛乳	パン しめじ・葱のスープ ほうれん草オムレツ ワインナーと野菜のソテー 野菜サラダ 牛乳
栄養価 ご飯中	E 422 P 17.3 F 14.5 C 56.6 S 2.8	E 766 P 24.2 F 24.4 C 115.1 S 3.7	E 566 P 23.2 F 24.3 C 64.5 S 3.8	E 734 P 21.8 F 24.3 C 110.2 S 3.0	E 527 P 22.7 F 22.4 C 58.2 S 3.1	E 720 P 41.3 F 17.3 C 99.7 S 5.0	E 678 P 24.7 F 16.5 C 110.8 S 3.7	E 579 P 21.4 F 28.6 C 60.4 S 3.7
ご飯小	317 kcal 14.2 12.4 38.3 2.4	610 kcal 21.7 24.1 78.0 3.7	461 kcal 20.1 22.2 46.2 3.4	578 kcal 19.3 24.0 73.1 3.0	422 kcal 19.6 20.3 39.9 2.7	564 kcal 38.8 17.0 62.6 5.0	522 kcal 22.2 16.2 73.7 3.7	474 kcal 18.3 26.5 42.1 3.3
	g g g g	g g g g	g g g g	g g g g	g g g g	g g g g	g g g g	g g g g
昼食	A 冷たぬきつねうどん なめ茸おろし フルーチェ ミックスオレンジ 混ぜご飯	A 味噌カツ丼 おくらのお浸し 黒糖ゼリー 心のり・葱の味噌汁 ご飯	A 塩ラーメン ビーマン肉詰めフライ はちみつレモンゼリー ご飯	A そぼろ丼 ハムとプロッコリーのマリネ 蒟蒻ピーチゼリー 豆苗・厚揚げの味噌汁 ご飯	A ベベロンチーノ ささみしそ巻きフライ 野菜サラダ コンソメジュリアン ご飯・パン	A チキンピラフ カレーチーズフライ 野菜サラダ 水菜・玉葱のスープ ご飯	A 肉ごぼう丼 蒸し鶏のコールスローサラダ 黄桃缶 豆腐・わかめの味噌汁 混ぜご飯	A 冷ばら海苔そば ちくわ天 フルーチェ ミックスベリー
栄養価 ご飯大	E 721 P 16.7 F 6.5 C 147.3 S 6.1	E 758 P 19.0 F 162 C 139.2 S 5.3	E 874 P 22.6 F 16.7 C 156.0 S 8.4	E 958 P 32.1 F 25.1 C 148.1 S 4.9	E 1,324 P 26.0 F 76.3 C 140.1 S 5.6	E 837 P 17.7 F 24.5 C 141.1 S 5.2	E 874 P 23.8 F 21.6 C 151.6 S 5.4	E 721 P 20.6 F 9.2 C 137.8 S 5.5
	g g g g	g g g g	g g g g	g g g g	g g g g	g g g g	g g g g	g g g g
夕食	A 豚肉の塩こうじ漬け たらのフリット 香味トマトソース AB共通メニュー ボテのそぼろあん 大根サラダ ご飯 麸・三つ葉の味噌汁	A 鶏肉のヤンニンソースかけ カニクリームコロッケ AB共通メニュー あんかけ豆腐 もやしのナムル ご飯 玉子・玉葱の味噌汁	A 豚肉の粗挽きペッパー焼き マグロカツ AB共通メニュー 高野豆腐と野菜の煮物 茄子のみぞれ和え ご飯 大根・なめこの味噌汁	6.7月誕生日会メニュー 海老マヨ 焼きそば フライドポテト 中華風焼き込みご飯 中華コーンスープ チヂミ 牛乳	A ポークカレー 四川麻婆豆腐 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	A 餃子 B 四川麻婆豆腐 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	A ハンバーグ ベッパーソース B カレイの細切り野菜甘酢あんかけ AB共通メニュー 筍の中華炒め キムチ ご飯 ワカメスープ 牛乳	A 鶏肉の味噌漬け B 回鍋肉 AB共通メニュー じゃが芋の甘辛炒め オクラの辛子醤油 ご飯 チンゲン菜・なめこの味噌汁
栄養価 AC瓶大	E 909 P 31.6 F 27.9 C 134.1 S 2.9	E 1,042 P 46.8 F 34.4 C 139.6 S 6.0	E 887 P 27.7 F 27.7 C 136.6 S 4.2	E 788 P 16.6 F 31.2 C 109.2 S 3.4	E 1,017 P 28.4 F 34.8 C 154.5 S 3.5	E 747 P 18.8 F 14.5 C 138.9 S 5.3	E 1,052 P 36.6 F 40.6 C 138.7 S 5.2	E 918 P 35.2 F 21.5 C 151.2 S 5.4
AC瓶中	753 29.1 27.6 97.0 2.9	886 44.3 34.1 102.5 6.0	731 25.2 27.4 99.5 4.2	672 14.7 30.4 84.3 3.2	1,017 28.4 34.8 154.5 3.5	591 16.3 14.2 101.8 5.3	896 34.1 40.3 101.6 5.2	762 32.7 21.2 114.1 5.4
BC瓶大	857 24.8 20.4 146.3 3.3	1,192 28.2 50.7 159.2 5.2	1,030 21.6 38.6 153.1 4.9	1,171 28.3 36.8 188.4 7.9	596 28.1 40.2 24.4 2.3	844 27.6 25.7 131.7 6.4	991 39.5 25.6 154.5 4.6	934 29.4 20.8 164.5 6.0
BC瓶中	701 22.3 20.1 109.2 3.3	1,036 25.7 50.4 122.1 5.2	874 19.1 38.3 116.0 4.9	1,055 26.4 36.0 163.5 7.7	596 28.1 40.2 24.4 2.3	688 25.1 25.4 94.6 6.4	835 37.0 25.3 117.4 4.6	778 26.9 20.5 127.4 6.0
	g g g g	g g g g	g g g g	g g g g	g g g g	g g g g	g g g g	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。

・昼食弁のライス量は、大300gにて、建华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 (火)	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)	6月29日 (土)	6月30日 (日)			
朝食	ご飯 麸・人参の味噌汁 鯖の塩焼き 厚焼玉子 納豆 牛乳	パン ベーコン・レタスのスープ チキンナゲット ボテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 もやし・人参の味噌汁 厚揚げと鶏肉の塩炒め 小松菜のおかか和え 納豆 牛乳	パン 玉葱・水菜のスープ スクランブルエッグ ハム野菜炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯 お茶漬け又は清まし汁 鮭の塩焼き 辛子昆布 野菜サラダ 牛乳	ご飯 小松菜・豆腐の味噌汁 一口つくねの照り焼き 十品目のうま煮 納豆 牛乳			
栄養価 ご飯中	E 739 P 29.6 F 26.4 C 96.3 S 2.9	E 578 P 21.1 F 26.6 C 67.2 S 3.4	E 682 P 29.0 F 20.6 C 98.9 S 3.6	E 508 P 21.9 F 21.1 C 56.9 S 3.7	E 609 P 27.8 F 14.3 C 93.8 S 2.5	E 717 P 26.6 F 22.7 C 104.0 S 3.3			
ご飯小	E 583 kcal 473	P 27.1 kcal 18.0	F 26.1 kcal 24.5	C 59.2 kcal 48.9	S 2.9 kcal 3.0	E 526 P 26.5 F 20.3 C 61.8 S 3.6	E 403 P 18.8 F 19.0 C 38.6 S 3.3	E 453 P 25.3 F 14.0 C 56.7 S 2.5	
kcal	E g	E g	E g	E g	E g	E g	E g	E g	
昼食	A ガパオ風丼 チンゲン菜のナムル プリン 油揚げ・豆苗の味噌汁	B 味噌ラーメン 餃子 みかんゼリー ご飯	A 鶏肉の甘辛丼 ゴボウと人参の中華和え コーヒーゼリー わかめ・葱の味噌汁	A カツミートスパゲッティ 野菜サラダ ヤクルト キャベツ・コーンのスープ ご飯・パン	A 牛丼 温泉玉子 野菜サラダ 白菜・人参の味噌汁	A 豚丼 キャベツのわさび和え 杏仁フルーツ 大根・しめじの味噌汁			
栄養価 ご飯大	E 891 kcal 989	P 30.7 kcal 34.2	F 25.5 kcal 20.2	C 137.5 kcal 164.0	S 3.9 kcal 11.8	E 935 P 27.2 F 25.0 C 153.8 S 3.1	E 1,059 P 26.3 F 29.8 C 170.5 S 4.9	E 927 P 29.9 F 37.2 C 121.1 S 3.5	
kcal	E g	E g	E g	E g	E g	E g	E g	E g	
夕食	A とんかつ アジの梅照焼き AB共通メニュー つきこんときのこのピリ辛炒め ひじきの胡麻マヨサラダ ご飯 ふのり・大根の味噌汁	A 豚肉のねぎ塩焼き ホタテクリームコロッケ AB共通メニュー かぼちゃのいとこ煮 野菜サラダ ご飯 キャベツ・はんぺんの味噌汁	A 【勝ち飯】揚げ鶏と5種野菜の香味ソースセット 和風マー婆豆腐 AB共通メニュー ひじき煮 切干大根の和え物 ご飯 にら玉スープ	A チキンカレー ひじき煮 メンチカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	A 豚肉の甘辛焼き 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ ご飯	A 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース たらの塩麹フリット ご飯 ほうれん草・椎茸の味噌汁 キムチ鍋風汁			
栄養価 AC飯大	E 1,044 kcal 1,024	P 23.6 kcal 29.6	F 37.1 kcal 26.4	C 161.2 kcal 173.0	S 4.9 kcal 6.3	E 1,483 P 46.5 F 27.7 C 265.2 S 5.1	E 915 P 27.0 F 35.7 C 126.8 S 3.4	E 1,020 P 26.8 F 40.5 C 142.0 S 4.9	
AC飯中	888 kcal 868	21.1 kcal 27.1	36.8 kcal 26.1	124.1 kcal 135.9	4.9 kcal 6.3	1,327 kcal 915	44.0 P 27.0 F 35.7 C 126.8 S 3.4	402 kcal 864	104.9 P 24.3 F 35.7 C 126.8 S 3.4
BC飯大	765 kcal 784	24.9 P 15.3	17.6 C 24.3	131.1 C 130.9	4.5 S 3.6	940 kcal 782	17.8 P 25.2 F 17.8 C 134.2 S 3.8	104.9 kcal 918	112.4 P 48.7 F 31.9 C 112.4 S 5.0
BC飯中	609 kcal 626	22.4 P 17.3	17.3 C 17.5	94.0 C 97.1	4.5 S 3.8	784 kcal 596	4.5 P 30.3 F 38.2 C 33.9 S 3.1	104.9 kcal 956	156.3 P 36.5 F 22.4 C 151.2 S 5.1
kcal	E g	E g	E g	E g	E g	E g	E g	E 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。