



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	ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁	パン ハム・もやしのスープ	ご飯 はんぺん・豆苗の味噌汁	パン ポテト・レタスのスープ	ご飯 キャベツ・ふのりの味噌汁	パン ほうれん草・人参のスープ	ご飯 しいたけ・玉葱の味噌汁
	マスの塩焼き おかつ昆布 納豆 牛乳	肉野菜炒め 切干大根の梅風味 納豆 牛乳	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	照焼き肉団子 もやしとひじきのナムル 納豆 牛乳	ウィンナー ベーコンとピーマンのソテー 野菜サラダ 牛乳	根菜鶏つくねハンバーグ 厚焼玉子 納豆 牛乳	チーズはんぺんフライ スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	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 P F C S 609 27.8 14.3 93.8 2.5	E P F C S 649 22.6 17.8 103.7 3.1	E P F C S 507 22.6 20.5 57.8 3.1	E P F C S 675 23.7 19.2 104.7 3.9	E P F C S 541 22.2 28.7 54.8 3.8	E P F C S 673 27.5 17.7 103.9 3.4	E P F C S 607 23.4 30.5 58.4 3.4	E P F C S 699 27.3 22.5 99.1 3.3
	ご飯中 531 26.6 14.2 75.3 2.5	571 21.4 17.7 85.2 3.1	455 21.1 19.4 48.7 2.9	597 22.5 19.1 86.2 3.9	489 20.7 27.6 45.7 3.6	595 26.3 17.6 85.4 3.4	555 21.9 29.4 49.3 3.2	621 26.1 22.4 80.6 3.3
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								

昼食	A										A										A										A										A										A									
	中華丼					にらそぼろ丼					きつねうどん					のり弁風丼					熊本 黒とんこつラーメン					キンバ風丼					ナポリタン					炒飯																								
	ブロッコリーの辛子マヨ和え ダイスりんご					温泉玉子 フルーツカクテル					コロッケ 青りんごゼリー					菜の花のお浸し いちごゼリー					シュウマイ ぶどうゼリー					かぼちゃ挽肉フライ 蒟蒻オレンジゼリー					玉子サラダフライ 野菜サラダ					春巻 野菜サラダ																								
	玉葱・もすくの味噌汁					ほうれん草・人参の味噌汁					混ぜご飯					白菜・ふのりの味噌汁					ご飯					ごぼう・水菜の味噌汁					コーン・小松菜のスープ ご飯・パン					中華スープ																								
栄養価 ご飯大	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S																									
	756	19.2	23.5	121.6	5.5	995	32.6	30.8	148.1	5.0	863	19.6	13.1	165.1	7.1	745	20.1	18.0	129.8	6.2	1,171	34.3	35.0	175.3	7.8	1,004	25.0	32.9	156.3	4.7	1,117	27.3	39.6	162.0	6.3	906	20.8	31.1	139.1	5.2																				
	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 とんかつ	A チキンの味噌マヨネーズソース	A 和風ごまハンバーグ	A 豚肉の南蛮焼き	A ポークチャップ	A チキンカツ味噌ソース	A ハヤシライス	A ポークソテーオニオンソース
	B 照り煮チキン	B きんぴら焼肉	B 揚げ出し盛り合わせ	B さばの漬け焼き	B 鶏肉のシーザーサラダ仕立て	B 肉豆腐	B	B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め
	AB共通メニュー 高野豆腐の玉子とし 菜の花みぞれ和え ご飯 チンゲン菜・竹輪の味噌汁	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	AB共通メニュー おでん煮 豆苗のおかつ和え ご飯 わかめ・えのきの味噌汁	AB共通メニュー そぼろ肉じゃが 大根と煮し鶏の中華和え ご飯 麴・水菜の味噌汁	AB共通メニュー ビリ辛こんにゃく きゅうりとわかめの酢の物 ご飯 小松菜・人参の味噌汁	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	AB共通メニュー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	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 Aに飯大 875 25.8 19.0 154.4 6.3	E P F C S 1,066 45.3 38.0 142.1 5.1	E P F C S 1,055 29.9 33.1 161.5 6.2	E P F C S 958 32.3 27.8 149.4 5.6	E P F C S 848 27.8 21.3 136.8 5.0	E P F C S 829 21.8 17.5 150.9 4.7	E P F C S 1,121 30.3 38.9 166.7 5.0	E P F C S 847 25.9 17.3 150.1 4.2
Bに飯中								
Bに飯大								
Bに飯中								
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 kcal 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。
- ・昼食のライス量は、大300gにて、種の設定ライスは小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。



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	パン ポテト・野菜のスープ	ご飯 白菜・人参の味噌汁	パン えのき・チンゲン菜のスープ	ご飯 豆腐・野菜の味噌汁	パン カレースープ	ご飯 お茶漬け又は清まし汁	ご飯 大根・大根葉の味噌汁
	さばの塩焼き ブロッコリーのごま和え 納豆 牛乳	ほうれん草オムレツ ペンネパポリタン 野菜サラダ 牛乳	鶏すき煮 おくらのみぞれ和え 納豆 牛乳	フランクフルト コーンス克蘭ブル 野菜サラダ 牛乳	白身魚フライ ひじきと切干大根のきんぴら 納豆 牛乳	チキンナゲット かぼちゃサラダ 野菜サラダ 牛乳	ホッケの塩焼き 辛子昆布 納豆 牛乳	シュウマイ ハム野菜炒め 納豆 牛乳
	栄養価 E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	ご飯中 711 26.7 24.0 97.8 3.4 555 24.2 23.7 60.7 3.4 kcal g g g g	490 19.3 15.8 68.6 3.4 385 16.2 13.7 50.3 3.0 kcal g g g g	761 33.1 21.7 113.1 5.3 605 30.6 21.4 76.0 5.3 kcal g g g g	651 25.0 34.8 59.1 4.3 546 21.9 32.7 40.8 3.9 kcal g g g g	799 30.6 25.9 113.5 4.6 643 28.1 25.6 76.4 4.6 kcal g g g g	577 20.8 23.7 71.8 3.0 472 17.7 21.6 53.5 2.6 kcal g g g g	602 28.0 13.5 94.9 2.5 446 25.5 13.2 57.8 2.5 kcal g g g g	644 21.6 17.9 102.0 3.3 488 19.1 17.6 64.9 3.3 kcal g g g g

昼食	A 鶏肉きんぴら丼 白菜のお浸し バイン缶 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 もすく・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	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 ご飯・パン
	栄養価 E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	ご飯大 792 21.9 13.0 149.2 4.1 kcal g g g g	857 24.4 10.2 163.3 7.0 kcal g g g g	821 20.9 35.6 109.0 5.3 kcal g g g g	896 24.4 9.3 176.5 6.4 kcal g g g g	766 24.0 23.2 117.4 3.9 kcal g g g g	939 26.9 22.8 155.5 7.4 kcal g g g g	770 30.2 19.6 119.0 5.8 kcal g g g g	722 22.1 25.2 105.1 3.9 kcal g g g g

夕食	A チキンソテー ガーリック醤油風味	A 豚肉の生姜焼き	A 鶏のチリマヨソース	A ポークソテーBBQソース	A 鶏の照り焼きソース	A キーマカレー	A 鶏の唐揚げ	A セサミチキンソテー
	B ミックスフライ	B アジフライ	B 肉団子のデミトマ煮	B 麻婆茄子	B 白身魚のフリット レモンおろし醤油	B	B 鯖の生姜煮	B シーフードミックスフライ
	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	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	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	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	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	AB共通メニュー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	AB共通メニュー ツナじゃが 海藻と大根の梅サラダ ご飯 白菜・揚げ玉の味噌汁	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に飯大 978 44.0 29.5 138.5 4.1 822 41.5 29.2 101.4 4.1 Bに飯大 921 25.9 23.7 155.5 3.8 Bに飯中 765 23.4 23.4 118.4 3.8 kcal g g g g	950 26.0 29.9 149.0 5.5 794 23.5 29.6 111.9 5.5 893 24.2 21.8 154.1 4.0 737 21.7 21.5 117.0 4.0 kcal g g g g	1,094 43.3 40.3 144.9 5.3 938 40.8 40.0 107.8 5.3 964 27.1 25.4 161.2 5.0 808 24.6 25.1 124.1 5.0 kcal g g g g	1,155 33.5 42.3 163.7 5.0 999 31.0 42.0 126.6 5.0 1,036 21.8 42.6 146.9 6.8 880 19.3 42.3 109.8 6.8 kcal g g g g	951 35.3 32.3 132.8 5.0 795 32.8 32.0 95.7 5.0 919 31.0 22.9 149.9 5.2 763 28.5 22.6 112.8 5.2 kcal g g g g	864 24.6 34.8 117.1 2.8 864 24.6 34.8 117.1 2.8 443 23.4 25.2 29.3 2.9 443 23.4 25.2 29.3 2.9 kcal g g g g	1,128 45.5 38.5 153.1 6.3 972 43.0 38.2 116.0 6.3 944 29.0 29.3 137.8 5.7 788 26.5 29.0 100.7 5.7 kcal g g g g	968 32.2 39.2 126.5 3.2 812 29.7 38.9 89.4 3.2 927 23.9 27.8 149.9 3.3 771 21.4 27.5 112.8 3.3 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。

- ・朝食のライスは、中200g/小150gにて、表示をしております。
- ・昼食のライスは、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。
- ・夕食のライスは、大300g/中200gにて、表示をしております。



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	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)

朝食	パン はんぺん・葱のスープ ブレンオムレツ ブ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 ウィンナーと野菜のソテー 野菜サラダ 牛乳
	栄養価 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
	ご飯中 E 317 P 14.2 F 12.4 C 38.3 S 2.4	E 610 P 21.7 F 24.1 C 78.0 S 3.7	E 461 P 20.1 F 22.2 C 46.2 S 3.4	E 578 P 19.3 F 24.0 C 73.1 S 3.0	E 422 P 19.6 F 20.3 C 39.9 S 2.7	E 564 P 38.8 F 17.0 C 62.6 S 5.0	E 522 P 22.2 F 16.2 C 73.7 S 3.7	E 474 P 18.3 F 26.5 C 42.1 S 3.3
	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8

昼食	A 冷たぬぎつねうどん 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 ふのり・葱の味噌汁	ラーメン 塩ラーメン ピーマン肉詰めフライ はちみつレモンゼリー ご飯	A そばろ丼 ハムとブロッコリーのマリネ 蒟蒻ビーチゼリー 豆苗・厚揚げの味噌汁	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	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	A 冷ばら海苔そば ちくわ天 フルーチェ ミックスベリー 混ぜご飯
	栄養価 E 721 P 16.7 F 6.5 C 147.3 S 6.1	E 758 P 19.0 F 16.2 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
	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8

夕食	A 豚肉の塩こうじ漬け B たらのフリット 香味トマトソース AB共通メニュー ポテトのそばろあん 大根サラダ ご飯 麩・三つ葉の味噌汁	A 鶏肉のヤンニンソースかけ B 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 B 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 野菜サラダ 中華風炊き込みご飯 中華コーンスープ ブチシュー	A ボークカレー 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 牛乳	A 餃子 B 四川麻婆豆腐 AB共通メニュー 筍の中華炒め キムチ ご飯 ワカメスープ	A ハンバーグ ペッパーソース B カレイの細切り野菜甘酢あんかけ AB共通メニュー ほうれん草のお浸し ご飯 ちゃんこ鍋風汁	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 A: 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
	A: 753 P 29.1 F 27.6 C 97.0 S 2.9	E 886 P 44.3 F 34.1 C 102.5 S 6.0	E 731 P 25.2 F 27.4 C 99.5 S 4.2	E 672 P 14.7 F 30.4 C 84.3 S 3.2	E 1,017 P 28.4 F 34.8 C 154.5 S 3.5	E 591 P 16.3 F 14.2 C 101.8 S 5.3	E 896 P 34.1 F 40.3 C 101.6 S 5.2	E 762 P 32.7 F 21.2 C 114.1 S 5.4
	B: 857 P 24.8 F 20.4 C 146.3 S 3.3	E 1,192 P 28.2 F 50.7 C 159.2 S 5.2	E 1,030 P 21.6 F 38.6 C 153.1 S 4.9	E 1,171 P 28.3 F 36.8 C 188.4 S 7.9	E 596 P 28.1 F 40.2 C 24.4 S 2.3	E 844 P 27.6 F 25.7 C 131.7 S 6.4	E 991 P 39.5 F 25.6 C 154.5 S 4.6	E 934 P 29.4 F 20.8 C 164.5 S 6.0
	B: 701 P 22.3 F 20.1 C 109.2 S 3.3	E 1,036 P 25.7 F 50.4 C 122.1 S 5.2	E 874 P 19.1 F 38.3 C 116.0 S 4.9	E 1,055 P 26.4 F 36.0 C 163.5 S 7.7	E 596 P 28.1 F 40.2 C 24.4 S 2.3	E 688 P 25.1 F 25.4 C 94.6 S 6.4	E 835 P 37.0 F 25.3 C 117.4 S 4.6	E 778 P 26.9 F 20.5 C 127.4 S 6.0
	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 8	kcal 8 8 8 8 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。

- ・朝食のライスは、中200g/小150gにて、表示をしております。
- ・昼食のライスは、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。
- ・夕食のライスは、大300g/中200gにて、表示をしております。



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	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)		

朝食	ご飯 麩・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 ポテトサラダ 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 鯖の塩焼き 辛子昆布 納豆 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 E P F C S 739 29.6 26.4 96.3 2.9	E P F C S 578 21.1 26.6 67.2 3.4	E P F C S 682 29.0 20.6 98.9 3.6	E P F C S 508 21.9 21.1 56.9 3.7	E P F C S 609 27.8 14.3 93.8 2.5	E P F C S 717 26.6 22.7 104.0 3.3		
	ご飯中 583 27.1 26.1 59.2 2.9	473 18.0 24.5 48.9 3.0	526 26.5 20.3 61.8 3.6	403 18.8 19.0 38.6 3.3	453 25.3 14.0 56.7 2.5	561 24.1 22.4 66.9 3.3		
	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		

昼食	△ ガバオ風丼 チンゲン菜のナムル プリン 油揚げ・豆苗の味噌汁	ラーメン 味噌ラーメン 餃子 みかんゼリー ご飯	△ 鶏肉の甘辛丼 ゴボウと人参の中華和え コーヒゼリー わかめ・葱の味噌汁	△ 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	△ 牛丼 温泉玉子 野菜サラダ 白菜・人参の味噌汁	△ 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 E P F C S 891 30.7 25.5 137.5 3.9	E P F C S 989 34.2 20.2 164.0 11.8	E P F C S 935 27.2 25.0 153.8 3.1	E P F C S 1,059 26.3 29.8 170.5 4.9	E P F C S 927 29.9 37.2 121.1 3.5	E P F C S 682 20.2 17.7 114.6 3.6		
	ご飯大 891 30.7 25.5 137.5 3.9	989 34.2 20.2 164.0 11.8	935 27.2 25.0 153.8 3.1	1,059 26.3 29.8 170.5 4.9	927 29.9 37.2 121.1 3.5	682 20.2 17.7 114.6 3.6		
	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	△ とんかつ	△ 豚肉のねぎ塩焼き	△ 【勝ち飯】揚げ鶏と5種野菜の香味ソースセット	△ チキンカレー	△ 豚肉の甘辛焼き	△ 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース		
	B アジの梅照焼き	B ホタテクリームコロッケ	B 和風マーボ豆腐	B メンチカツ	B 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ	B たららの塩麴フリット		
	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	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	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	AB共通メニュー 野菜サラダ 福神漬 牛乳	AB共通メニュー 五目きんぴら 胡瓜とカニカマの梅マヨ和え ご飯 ほうれん草・椎茸の味噌汁	AB共通メニュー ブロッコリーのゴマ和え ご飯 キムチ鍋風汁		
	栄養価 E P F C S 1,044 23.6 37.1 161.2 4.9	E P F C S 1,024 29.6 26.4 173.0 6.3	E P F C S 1,483 46.5 27.7 265.2 5.1	E P F C S 915 27.0 35.7 126.8 3.4	E P F C S 1,020 26.8 40.5 142.0 4.9	E P F C S 1,074 51.2 32.2 149.5 5.0		
	Aご飯大 888 21.1 36.8 124.1 4.9	868 27.1 26.1 135.9 6.3	1,327 44.0 27.4 228.1 5.1	915 27.0 35.7 126.8 3.4	864 24.3 40.2 104.9 4.9	918 48.7 31.9 112.4 5.0		
	Bご飯大 765 24.9 17.6 131.1 4.5	940 17.8 24.6 168.0 3.6	782 25.2 17.8 134.2 3.8	596 30.3 38.2 33.9 3.1	1,030 29.6 35.6 151.2 5.4	956 36.5 22.4 156.3 5.1		
	Bご飯中 609 22.4 17.3 94.0 4.5	784 15.3 24.3 130.9 3.6	626 22.7 17.5 97.1 3.8	596 30.3 38.2 33.9 3.1	874 27.1 35.3 114.1 5.4	800 34.0 22.1 119.2 5.1		
	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		

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。

- ・朝食のライスは、中200g/小150gにて、表示をしております。
- ・昼食のライスは、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。
- ・夕食のライスは、大300g/中200gにて、表示をしております。