

# Weekly Menu



	2022/6/13 (月)	2022/6/14 (火)	2022/6/15 (水)	2022/6/16 (木)	2022/6/17 (金)	2022/6/18 (土)	2022/6/19 (日)
<b>朝食</b>	銀鮭の塩焼き 金平レンコン添え いんげんと白滝の ゴマ醤油	ほうれん草チーズオムレツと コロッケ キウイ添え	鯖の味噌煮 小松菜添え	鶏すき煮豆腐	ベーコンと目玉焼き バナナ添え	さわらの西京焼き だし巻き玉子添え	ハム&スクランブルエッグ パイン添え
	大根と油揚げの味噌汁	コーンサラダ	ジャコ豆腐	切干大根の ゆず胡椒風味	大根サラダ	青菜と白菜の ぼん酢がけ	カリフラワーのコンソメ煮
	ライス中(210g)	ベーコンとキャベツのスープ	白菜ともやしの味噌汁	キャベツとえきの味噌汁	野菜スープ	じゃが芋とわかめの 味噌汁	コーンスープ
	ライス中(210g)	朝食)トースト	ライス中(210g)	ライス中(210g)	朝食)トースト	ライス中(210g)	朝食)トースト
	選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	選べるドリンク「牛乳・フルーツジュース」	選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	選べるドリンク「牛乳・フルーツジュース」	選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	選べるドリンク「牛乳・フルーツジュース」
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 579kcal 20.4g 14.6g 91.9g 2.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 619kcal 14.1g 34.0g 69.3g 4.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 672kcal 27.5g 22.5g 92.3g 3.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 678kcal 28.5g 15.6g 109.6g 4.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 373kcal 13.4g 15.7g 54.9g 3.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 638kcal 28.3g 13.0g 101.0g 3.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 444kcal 14.4g 17.7g 57.5g 4.2g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
<b>メイン 小鉢 スープ ライス</b>	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー
<b>昼食</b>	ビックメンチカツ 粒マスタードソース	白身魚のムニエル 温野菜添え	<b>定食メニュー選手権</b> <b>松井 琴音さん考案!</b> <b>鶏のさっぱり煮定食</b> 鶏のさっぱり煮 ニラ玉 サツマイモの味噌汁 ヨーグルト	豚焼肉とメンチカツ	牛すじと大根の煮込み	北海道名物 ザンギ	
	里芋の野菜あんかけ	シュウマイ		揚げ茄子のナムル	ソーセージとキャベツの シーザーサラダ	小松菜と白滝の 辛子和え	
	もやしとインゲンの味噌汁	豆腐とワカメの味噌汁		豚バラと大根のスープ	ポテトと人参のスープ	もやしとワカメの味噌汁	
	ライス中(210g)	ライス中(210g)		ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 945kcal 21.9g 36.7g 134.9g 4.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 676kcal 28.1g 11.4g 118.4g 4.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 758kcal 35.0g 25.3g 99.1g 8.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 994kcal 29.6g 50.6g 108.7g 4.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 717kcal 28.6g 21.2g 108.5g 5.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 769kcal 33.6g 27.5g 98.8g 5.8g	
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
<b>メイン 小鉢 スープ ライス</b>	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	
<b>丼・麺</b>	明太子おろしの ぶっかけうどん	チキンソースかつ丼	塩コーンラーメン	炒飯とミニ春巻き付き	ミートソーススパゲティ		牛すき焼き丼
	里芋の野菜あんかけ	シュウマイ	ニラ玉炒め	揚げ茄子のナムル	ソーセージとキャベツの シーザーサラダ		温泉玉子
	もやしとインゲンの味噌汁	豆腐とワカメの味噌汁	豚バラと大根のスープ	豚バラと大根のスープ			焙煎のりと豆腐の味噌汁
	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 505kcal 16.6g 5.0g 94.9g 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1149kcal 30.7g 20.8g 214.5g 3.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 681kcal 27.5g 22.4g 88.2g 10.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1099kcal 18.3g 32.0g 190.3g 3.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 738kcal 20.3g 32.5g 89.4g 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 777kcal 28.6g 25.6g 111.2g 5.0g	
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
<b>メイン 小鉢 スープ ライス</b>	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	
<b>夕食</b>	豚しゃぶと野菜のおろしぼん 酢	煮込みハンバーグ	油淋鶏 (鶏唐揚げ香味ソース)	野菜カレー(ビーフ)	【たいめいけん】 ポテトコロッケ	牛焼肉のペッパーソース	チキンの香草パン粉焼き
	菜の花のじゃこ和え	きのこベーコンのサラダ	厚揚げと野菜の煮物	フライドポテト	白菜とチャーシューの炒め	3種の豆とツナのマヨ和え	キャベツのナムル
	愛玉子(オウギョウチ)	カスタードプリン風	ミニエクレア	オレンジのゼリー	イチゴのパバロア風	青りんごゼリー	2つのプチシュー(カスタード&チョコ)
	わかめと玉葱の味噌汁	大麦小麦のコーンスープ	巻き麩となめこの味噌汁	豆と野菜のスープ	味噌けんちん汁	ジュリアン野菜スープ	白菜ともやしの味噌汁
	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)	ライス中(210g)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 742kcal 25.5g 23.5g 112.3g 4.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 994kcal 29.6g 31.0g 153.0g 6.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 927kcal 40.7g 34.7g 117.1g 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1167kcal 19.4g 21.2g 229.4g 4.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1022kcal 19.0g 42.2g 144.7g 4.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1013kcal 27.5g 42.2g 132.5g 2.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 877kcal 35.3g 31.0g 118.4g 4.4g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
<b>メイン 小鉢 デザート スープ ライス</b>	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー

\*表示価格は税込です。\*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

# Weekly Menu



	6月20日 (月)	6月21日 (火)	6月22日 (水)	6月23日 (木)	6月24日 (金)	6月25日 (土)	6月26日 (日)
<b>朝食</b>	ホッケの塩焼と根菜のうま煮添え コーンとブロッコリーの和風柚子風味和え キャベツともやしの味噌汁 ライス中 選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	ハム&スクランブルエッグキウイ添え 春雨サラダ 豆と野菜のスープ 朝食トースト 選べるドリンク「牛乳・フルーツジュース」	鶏肉の治部煮 えんどう豆の中華和え キャベツとしめじの味噌汁 ライス中 選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	オニオンスクランブルとソーセージ パナナ付き ポテトといんげんのサラダ ジュリアン野菜スープ 朝食トースト 選べるドリンク「牛乳・フルーツジュース」	からふとマスの塩焼き小松菜の胡麻和え添え 粉ふき芋の肉味噌かけ 巻き麩となめこの味噌汁 ライス中 選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」	ほうれん草チーズオムレットとコロッケ オレンジ付き れんこんのカレーマヨ和え ミネストローネスープ 朝食トースト 選べるドリンク「牛乳・フルーツジュース」	さわらの西京焼きだし巻き玉子添え シュウマイ 焙煎のりとしめじの味噌汁 ライス中 選べる一品 「納豆・味付け海苔・ふりかけ」
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 480kcal 22.1g 7.7g 80.9g 2.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 497kcal 15.4g 22.3g 59.8g 3.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 604kcal 24.3g 16.5g 92.9g 3.1g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 629kcal 16.0g 34.7g 64.7g 3.9g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 689kcal 23.8g 10.8g 97.2g 3.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 554kcal 13.0g 24.4g 72.1g 4.2g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 600kcal 32.9g 16.4g 92.7g 3.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
<b>メイン小鉢</b>	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー
<b>昼食</b>	豚肉の生姜焼き 豆もやしとワカメの香味和え 大根とワカメの味噌汁 ライス中 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 591kcal 21.6g 18.2g 88.9g 4.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	さばの漬け焼き 大学芋 玉葱と油揚げの味噌汁 ライス中 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 818kcal 22.8g 28.9g 113.4g 3.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	中津からあげ(しょうゆ味) もやしとインゲンの香味だれ和え 豚汁 ライス中 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 894kcal 34.7g 36.3g 106.7g 5.0g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	<b>定食メニュー選手権</b> <b>鷹取菜奈さん考案</b> <b>チキン南蛮 コールスロー</b> <b>ライス 味噌汁</b> <b>かぼちゃプリン</b>	根菜入りつくねハンバーグとかぼちゃ挽肉フライ きのこ挽肉のソテーバター風味 キャベツと玉葱の味噌汁 ライス中 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 671kcal 20.5g 21.7g 101.9g 4.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		おろしチキンカツ 蒸し鶏のピリ辛和え もやしとワカメの味噌汁 ライス中 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 735kcal 27.1g 22.8g 106.7g 7.1g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー
<b>丼・麺</b>	チャーシュー麺 豆もやしとワカメの香味和え ライス中 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 628kcal 25.6g 21.6g 79.7g 9.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	 牛すき煮のぶっかけうどん 大学芋 ライス中 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 996kcal 19.8g 16.2g 191.3g 4.5g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	わかめ味噌ラーメン もやしとインゲンの香味だれ和え ライス中 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 739kcal 27.3g 25.7g 96.3g 12.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	中華丼 かぼちゃプリン 白菜ともやしの味噌汁 ライス中 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1061kcal 25.2g 24.1g 190.7g 3.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	 とろろのぶっかけうどん きのこ挽肉のソテーバター風味 ライス中 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 544kcal 16.8g 12.9g 88.1g 5.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		ロコモコハンバーグ目玉焼き添え エリンギ炒め 長葱と油揚げの味噌汁 ライス中 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 728kcal 26.5g 22.6g 106.7g 3.7g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー
<b>夕食</b>	大判唐揚げ 菜の花のお浸し ぶどうのゼリー 豆腐とねぎの生姜スープ ライス エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 977kcal 24.5g 41.9g 129.2g 5.1g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	回鍋肉 揚げ餃子 ヨーグルト(アロエ) 中華コーンスープ ライス中 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 945kcal 30.6g 34.2g 132.2g 7.4g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ハムカツカレー コーンとアスパラのサラダ ストロベリーゼリー ポテトと人参のスープ ライス中 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1273kcal 28.0g 31.9g 226.4g 5.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チキンのデミトマトチーズ焼き カレーフライドポテト ミルクプリン・カフェラテ風 ハムとキャベツのスープ ライス中 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 959kcal 39.3g 35.0g 121.4g 5.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	きゃべつメンチカツ 筍のおかか和え ココアワッフル ごぼうの味噌汁 ライス中 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 863kcal 27.5g 29.1g 125.6g 6.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豚しゃぶ胡麻ぼん酢だれ おくらとみつ葉のわさび醤油 オレンジのゼリー 味噌けんちん汁 ライス中 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 760kcal 36.2g 20.7g 108.0g 4.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ビーフ ストロガノフ 花野菜のコンソメ煮 愛玉子(オウギョウチィ) ポテトと人参のスープ ライス中 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 685kcal 22.6g 11.4g 124.8g 4.0g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー
<b>デザート</b>	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー

\*表示価格は税込です。\*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。