

# 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)
朝食	ホッケの塩焼と根菜のうま煮添え	ハム&スクランブルエッグ キウイ添え	鶏肉の治部煮	オニオンスクランブルとソーセージ パナナ付き	からふとマスの塩焼き 小松菜の胡麻和え添え	ほうれん草チーズオムレットとコロッケ オレンジ付き	さわらの西京焼き だし巻き玉子添え
	コーンとブロッコリーの和風柚子風味和え	春雨サラダ	えんどう豆の中華和え	ポテトといんげんのサラダ	粉ふき芋の肉味噌かけ	れんこんのカレーマヨ和え	シュウマイ
	キャベツともやしの味噌汁	豆と野菜のスープ	キャベツとしめじの味噌汁	ジュリアン野菜スープ	巻き麩となめこの味噌汁	ミネストローネスープ	焙煎のりとしめじの味噌汁
	ライス中	朝食)トースト	ライス中	朝食)トースト	ライス中	朝食)トースト	ライス中
	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」	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」
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	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	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	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	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	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	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	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	
昼食	豚肉の生姜焼き	さばの漬け焼き	中津からあげ (しょうゆ味)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>定食メニュー選手権</p> <p><b>鷹取茉莉奈さん考案</b></p> <p>チキン南蛮 コールスロー ライス 味噌汁 かぼちゃプリン</p> </div>	根菜入りつくねハンバーグと かぼちゃ挽肉フライ		おろしチキンカツ
	豆もやしとワカメの香味和え	大学芋	もやしとインゲンの香味だれ和え		きのこ挽肉のソテー バター風味		蒸し鶏のピリ辛和え
	大根とワカメの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	豚汁		キャベツと玉葱の味噌汁		もやしとワカメの味噌汁
	ライス中	ライス中	ライス中		ライス中		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	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	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		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1006kcal 40.5g 43.0g 110.7g 4.5g		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	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		
丼・麺	チャーシュー麺	牛すき煮のぶっかけうどん	わかめ味噌ラーメン	中華丼	とろろのぶっかけうどん	ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え	
	豆もやしとワカメの香味和え	大学芋	もやしとインゲンの香味だれ和え	かぼちゃプリン	きのこ挽肉のソテー バター風味	エリンギ炒め	
	大根とワカメの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	豚汁	キャベツと玉葱の味噌汁	もやしとワカメの味噌汁		
	ライス中	ライス中	ライス中	ライス中	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	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	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	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	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	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 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		
夕食	大判唐揚げ	回鍋肉	ハムカツカレー	チキンのデミトマト チーズ焼き	きゃべつメンチカツ	豚しゃぶ 胡麻ぼん酢だれ	ビーフ ストロガノフ
	菜の花のお浸し	揚げ餃子	コーンとアスパラのサラダ	カレーフライドポテト	筍のおかか和え	おくらとみつ葉のわさび醤油	花野菜のコンソメ煮
	ぶどうのゼリー	ヨーグルト(アロエ)	ストロベリーゼリー	ミルクプリン・カフェラテ風	ココアワッフル	オレンジのゼリー	愛玉子(オウギョウチ)
	豆腐とねぎの生姜スープ	中華コーンスープ	ポテトと人参のスープ	ハムとキャベツのスープ	ごぼうの味噌汁	味噌けんちん汁	ポテトと人参のスープ
	ライス	ライス中	ライス中	ライス中	ライス中	ライス中	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 977kcal 24.5g 41.9g 129.2g 5.1g	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	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	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	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	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	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 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	
デザート	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス
	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス
	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス
	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス
	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

\*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27日 (月)	6月28日 (火)	6月29日 (水)	6月30日 (木)	7月1日 (金)	7月2日 (土)	7月3日 (日)
<b>朝食</b>	ジャーマンポテトとヨーグルト	蒸し野菜と鶏ささみの柚子みそだれ	ベーコンエッグ オレンジ付き	田舎五目煮	ソーセージ&スクランブルエッグ キウイ付き	鯖の照り焼き	オムレツと野菜コロッケ ハーフバナナ添え
	大根ミックスサラダ	うの花	いんげんと白滝のゴマ醤油	菜の花のゴマ和え	ハムのサラダ	香味野菜の青じそ風味	ポテトとアボカドのマヨネーズ和え
	大麦小麦のコーンスープ	ごぼうとわかめの味噌汁	野菜スープ	大根となめこの味噌汁	ジュリアン野菜スープ	もやしとワカメの味噌汁	コーンとオニオンのカレー風味スープ
	トースト	ライス中	トースト	ライス中	トースト	ライス中	トースト
	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」	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 615kcal 20.8g 47.7g 65.3g 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 590kcal 25.0g 10.5g 103.2g 3.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 505kcal 20.9g 28.6g 48.1g 5.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 503kcal 17.7g 9.8g 90.3g 4.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 517kcal 18.5g 29.0g 47.1g 3.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 735kcal 30.4g 29.9g 82.1g 4.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 566kcal 12.4g 26.7g 69.5g 3.8g
	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	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>	きんぴら焼肉	アジフライ		豚しゃぶと野菜のおろしぼん酢	豚肉の生姜焼き		ブルコギ
	ほうれん草と白滝の胡麻和え	肉団子の旨煮		大学芋	そら豆とポテトのイタリアンドレッシング和え		小松菜とワカメのチョレギ風
	とうもろこしと玉葱の中華スープ	豆腐となめこの味噌汁		ハムとキャベツのスープ	味噌けんちん汁		玉子スープ
	ライス中	ライス中		ライス中	ライス中		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 609kcal 20.2g 15.5g 101.6g 3.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 769kcal 28.7g 26.9g 104.3g 4.5g		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 755kcal 21.5g 25.9g 113.9g 4.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 948kcal 30.7g 46.5g 104.0g 4.4g		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 802kcal 22.1g 39.5g 92.3g 3.8g
	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
<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
<b>丼・麺</b>	チキンカレー		麻婆豆腐飯		冷やし中華	豚焼き肉丼	
	ほうれん草と白滝の胡麻和え		杏仁フルーツ		そら豆とポテトのイタリアンドレッシング和え	厚揚げと野菜の煮物	
	とうもろこしと玉葱の中華スープ		ワカメスープ			キャベツとえのきの味噌汁	
	ライス中		ライス中		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 648kcal 15.0g 18.2g 111.8g 4.0g		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 731kcal 25.7g 20.9g 113.4g 5.7g		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 710kcal 27.9g 14.7g 111.6g 9.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 720kcal 25.2g 18.6g 117.9g 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	
<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	
<b>夕食</b>	肉じゃが	ロールキャベツ デミグラス仕立て	揚げ鶏のネギ南蛮だれ	ポークカツカレー	煮込みハンバーグ	かに玉	ハヤシライス
	キャベツとオクラの塩昆布和え	じゃがいものカレー炒め	チャーシューと野菜の和え物	コーンサラダ	菜の花のマヨ和え	揚げ餃子	チキンナゲット
	白玉ぜんざい	ぶどうのゼリー	バナナヨーグルト	イチゴのパパロア	ミニエクレア	愛玉子(オウギョウチ)	チーズパパロアシュークリーム
	大根とワカメの味噌汁	春雨スープ	大根と油揚げの味噌汁	ワカメスープ	ごぼうとなめこの味噌汁	とうもろこしと玉葱の中華スープ	大麦小麦のコーンスープ
	ライス中	ライス中	ライス中	ライス中	ライス中	ライス中	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 836kcal 21.9g 18.5g 150.4g 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 787kcal 19.4g 13.8g 148.7g 3.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 831kcal 33.0g 34.1g 98.5g 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1552kcal 39.4g 66.4g 206.0g 5.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 941kcal 27.2g 37.0g 129.1g 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 900kcal 17.5g 33.8g 132.9g 4.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1173kcal 29.1g 31.5g 198.0g 6.1g
	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</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。