



# W E E K L Y M E N U



LUNCH	5月26日 (MON)					5月27日 (TUE)					5月28日 (WED)					5月29日 (THU)					5月30日 (FRI)					5月31日 (SAT)					6月1日 (SUN)								
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量									
朝食																															パン コンソメスープ ベーコンスクランブルエッグ ブロッコリーサラダ 牛乳								
				#VALUE!					#VALUE!		748kcal	33.3	26.5	94.1																									
昼食																															揚げおぐらの麦とろ豚丼 味噌汁 白菜のピリナッツ和え								
				#VALUE!					#VALUE!		833kcal	28.9	26.5	119.7																									
夕食																															御飯 オニオンスープ 鶏肉のデミグラスソースがけ じゃがバター醤油								
				#VALUE!					#VALUE!		943kcal	32.3	26.5	143.8																									



# W E E K L Y M E N U



LUNCH	6月2日 (MON)					6月3日 (TUE)					6月4日 (WED)					6月5日 (THU)					6月6日 (FRI)					6月7日 (SAT)					6月8日 (SUN)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
朝食	・御飯 味噌汁 鶏もも肉の旨醤油 刻みおくらの磯辺和え 牛乳 漬物					・御飯 コンソメスープ ケチャップ炒め ブロッコリーのツナ和え 牛乳 ふりかけ					・御飯 味噌汁 豚肉の中華炒め コロッケ 牛乳 漬物					パン コンソメスープ オムレツ トマトソース ブロッコリーのチーズ和え 牛乳					・御飯 味噌汁 鯖の味噌漬け焼き 納豆 牛乳 漬物					・御飯 わかめスープ 豚肉とごぼうの炒め 南瓜の煮物 牛乳 ふりかけ					パン コンソメスープ ミートボールのトマト煮 コーンサラダ 牛乳				
	853kcal	32.0	24.5	126.1	3.5	876kcal	29.1	20.2	144.5	3.6	876kcal	27.0	20.4	146.1	3.8	673kcal	25.4	20.9	95.8	5.2	960kcal	31.6	28.0	145.4	3.6	880kcal	28.4	15.0	157.9	3.8	732kcal	27.5	23.6	102.4	3.8
昼食	豚しぐれ煮うどん(温) 菜の花の辛子和え わかめご飯					オムライス コンソメスープ フルーツ白玉					ハーフの和風醤油スパゲティ クロワッサン コンビネーションサラダ					麻婆ビビンバ丼 わかめスープ カレーコロッケ					黒醤油ラーメン 揚げ餃子 御飯					唐揚げマヨ丼 味噌汁 ふるふき大根の胡麻味噌かけ					わさびバター醤油豚丼 味噌汁 小松菜と油揚げの煮浸し				
	851kcal	25.9	6.3	172.7	10.1	920kcal	22.7	22.1	157.6	4.8	597kcal	20.8	11.2	103.3	5.0	923kcal	22.2	27.0	147.8	3.6	909kcal	24.7	18.4	161.2	6.4	1046kcal	33.8	37.3	143.8	6.0	814kcal	30.9	23.6	119.5	6.0
夕食	御飯 味噌汁 あじの唐揚げ梅肉ソース 切干大根の炒め煮					御飯 味噌汁 ミックスグリル かぼちゃのクリーム煮					御飯 わかめスープ 鶏肉の唐揚げチリソース チンゲン菜のソテー					御飯 味噌汁 豚の生姜焼き 小松菜と油揚げのピーナッツ和え					御飯 コンソメスープ イタリアンチキン 花野菜のハーフパンチノ					御飯 コンソメスープ 白身魚のカレーフリッター 白菜とベーコンの無水煮					御飯 味噌汁 鶏肉のホワイトソースかけ ブロッコリーとカブのマリネ				
	841kcal	26.2	20.6	137.7	4.3	988kcal	34.9	25.8	154.1	6.3	1101kcal	35.0	43.2	143.1	2.6	808kcal	31.0	16.0	135.0	3.6	859kcal	35.6	23.9	125.4	2.1	810kcal	22.3	14.2	148.3	5.4	963kcal	35.9	23.6	151.8	5.4



# W E E K L Y M E N U



LUNCH	6月9日 (MON)					6月10日 (TUE)					6月11日 (WED)					6月12日 (THU)					6月13日 (FRI)					6月14日 (SAT)					6月15日 (SUN)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
朝食	・御飯 コンソメスープ ミニハンバーグ マカロニサラダ 牛乳 漬物					・御飯 味噌汁 鶏つくねの照り焼き 小松菜のお浸し 牛乳 ふりかけ					・御飯 味噌汁 焼売の野菜あんかけ いんげんのごま和え 牛乳 漬物					パン コンソメスープ オムレツ 茄子のミートソース炒め 牛乳					・御飯 味噌汁 鯖の蒲焼 納豆 牛乳 漬物					・御飯 中華スープ 水餃子 中華和え 牛乳 ふりかけ					パン コンソメスープ チーズスクランブルエッグ カリフラワーのカレー炒め 牛乳				
	972kcal	24.2	29.5	152.4	4.6	938kcal	32.3	23.6	149.1	5.2	942kcal	24.0	27.4	149.9	5.5	721kcal	26.0	24.1	100.0	5.8	1011kcal	33.0	29.8	152.7	4.7	849kcal	22.1	16.7	152.6	5.1	764kcal	32.9	31.1	88.1	5.1
昼食	長崎皿うどん 白身フライ わかめご飯					野菜ごろごろカレー カラフルサラダ 青りんごゼリー					蒸し鶏と水菜のスパゲティ クワッサン シェルマカロニサラダ					ロコモコ丼 コンソメスープ ブロッコリーの和えもの					塩白湯ラーメン 鶏の唐揚げ 御飯					エビかつ卵とじ丼 味噌汁 さつま芋とひじきの煮物					照焼きチキンサラダ丼 味噌汁 春巻				
	952kcal	29.2	27.6	146.7	6.5	901kcal	15.7	17.0	171.3	5.6	739kcal	24.0	26.0	102.3	3.5	868kcal	27.1	22.3	139.7	4.4	996kcal	36.3	25.3	155.8	6.3	972kcal	28.0	18.8	172.7	5.3	1059kcal	34.4	31.1	160.4	5.3
夕食	御飯 コンソメスープ チキンテーナホ°リタソース スパニッシュオムレツ					御飯 味噌汁 手打ちチキンカツ オクラのおかか和え					御飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け 花野菜の胡麻和え					御飯 味噌汁 メンチカツとコロッケ ツナとごぼうの炒り煮					御飯 味噌汁 豚肉の味噌炒め 竹輪と胡瓜の酢の物					御飯 わかめスープ チキンジンジャー かにかまの中華風和え物					御飯 わかめスープ 青椒肉炒 茄子の揚げ浸し				
	1019kcal	38.7	31.0	146.3	4.2	1142kcal	41.0	40.4	153.6	3.8	815kcal	27.6	17.7	136.3	2.7	1172kcal	21.9	33.4	196.0	4.3	779kcal	30.9	13.9	132.6	3.0	882kcal	32.8	23.0	136.0	3.0	927kcal	30.7	31.1	131.1	3.0



# W E E K L Y M E N U



LUNCH	6月16日 (MON)					6月17日 (TUE)					6月18日 (WED)					6月19日 (THU)					6月20日 (FRI)					6月21日 (SAT)					6月22日 (SUN)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
朝食	・御飯 わかめスープ サバのバジル焼き ポテト明太マヨ 牛乳 漬物					・御飯 コンソメスープ ポテトとウインナーの粒マスタードソテー クリーミー帆立コロッケ 牛乳 ふりかけ					・御飯 味噌汁 ミートボール ほうれん草の彩りソテー 牛乳 漬物					パン コンソメスープ ミートオムレツ ツナコーンサラダ 牛乳					・御飯 味噌汁 鶏肉のカレー焼き いんげんのピザナッツ和え 牛乳 漬物					・御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ れんこん金平 牛乳 ふりかけ					パン 野菜カレースープ ほうれん草スクランブルエッグ カリフラワーのソテー 牛乳				
	885kcal	26.0	26.6	135.4	2.9	967kcal	22.7	25.5	161.7	3.6	864kcal	25.4	19.9	145.8	3.9	623kcal	24.4	19.2	88.2	4.2	869kcal	32.3	22.8	133.7	3.1	883kcal	25.2	16.7	158.0	4.8	708kcal	31.1	26.0	87.4	4.8
昼食	大判きつねうどん(冷) ・コロッケ わかめご飯					照りマヨ豚丼 味噌汁 ビーフンの五目炒め					ミートソーススパゲティ クロワッサン チョレギサラダ					他人丼 味噌汁 蓮根の梅かつお和え					坦々麺 揚げえび焼売 御飯					チキン竜田揚げ丼 中華スープ 麻婆茄子					ソースカツ丼 味噌汁 小松菜の辛子和え				
	920kcal	23.9	16.8	168.3	7.1	858kcal	28.4	20.2	140.7	3.6	698kcal	23.8	19.5	106.8	3.0	790kcal	32.2	13.7	134.5	4.6	1041kcal	29.7	26.8	170.3	4.5	1015kcal	32.7	37.0	137.8	4.2	878kcal	22.9	26.0	138.1	4.2
夕食	御飯 鶏と角切り野菜のトマト煮 ほうれん草とコーンのサラダ フルーツあんみつ					御飯 コンソメスープ BBQチキン れんこんのバター醤油焼き					御飯 わかめスープ 白身魚の油淋ソース 青梗菜のナムル					御飯 味噌汁 鶏肉の甘辛唐揚げ 木耳と春雨の中華和え					御飯 コンソメスープ チーズハンバーグ ポテトフライ					御飯 味噌汁 豚バラ大根 ほうれん草のお浸し					御飯 コンソメスープ フライドチキン ポテトとブロッコリーのバジル				
	934kcal	31.5	22.0	152.5	2.6	978kcal	32.1	30.8	143.1	3.2	816kcal	27.0	21.4	128.9	3.0	1038kcal	36.3	33.3	148.3	4.3	1051kcal	28.2	31.1	164.6	4.8	828kcal	32.6	18.3	133.2	3.0	944kcal	33.0	26.0	144.5	3.0



# WEEKLY MENU



LUNCH	6月30日 (MON)					7月1日 (TUE)					7月2日 (WED)					7月3日 (THU)					7月4日 (FRI)					7月5日 (SAT)					7月6日 (SUN)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
朝食	・御飯 味噌汁 ししゃもフライ ひじきの炒め煮 牛乳 漬物																																		
	848kcal	23.3	19.5	144.8	3.6	0kcal																													
昼食	釜玉うどん(冷) かしわ天 わかめご飯																																		
	927kcal	34.4	19.4	153.7	4.1	0kcal																													
夕食	御飯 味噌汁 ヒレカツ 小松菜と竹輪の煮浸し																																		
	834kcal	24.3	17.7	144.4	3.7	0kcal																													