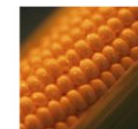




# WEEKLY MENU



日	6月10日					6月11日					6月12日					6月13日					6月14日					6月15日					6月16日									
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)									
朝食	☆和・洋選べる☆ ご飯・味噌汁・漬物 納豆・ふりかけ・のり パン・ジャム・マーガリン					☆和・洋選べる☆ ご飯・味噌汁・漬物 納豆・ふりかけ・のり パン・ジャム・マーガリン					☆和・洋選べる☆ ご飯・味噌汁・漬物 納豆・ふりかけ・のり パン・ジャム・マーガリン					☆和・洋選べる☆ ご飯・味噌汁・漬物 納豆・ふりかけ・のり パン・ジャム・マーガリン					☆和・洋選べる☆ ご飯・味噌汁・漬物 納豆・ふりかけ・のり パン・ジャム・マーガリン					☆和・洋選べる☆ ご飯・味噌汁・漬物 納豆・ふりかけ・のり パン・ジャム・マーガリン					☆和・洋選べる☆ ご飯・味噌汁・漬物 納豆・ふりかけ・のり パン・ジャム・マーガリン									
	五種野菜と豚肉のきんぴら ポテトと鮭のホクホク和え					ゆで卵 鶏肉団子の甘酢あん					いか大根 目玉焼き					インゲンの辛子マヨネーズ ほうれん草スクランブル					ニラ玉炒め 肉入りコロッケ					ひじきと枝豆の煮物 オニオンスクランブル					しらすおろし 厚揚げと挽肉の中華炒め									
	サラダ コーヒー牛乳					サラダ 牛乳					サラダ コーヒー牛乳					サラダ 牛乳					サラダ コーヒー牛乳					サラダ 牛乳					サラダ 牛乳									
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g
	710	23.3	24.6	503	3.7	739	28.4	27.7	419	4.0	676	30.1	22.3	360	4.0	717	24.7	29.7	377	3.5	774	26.8	30.1	374	3.8	714	27.7	26.4	450	4.5	737	30.5	28.3	370	4.6					
昼食	親子丼 めかふおろし  汁物・漬物					味玉塩らーめん 春巻  たまごチャーハン 漬物					ハヤシライス ひじきの胡麻サラダ バナナ  漬物					とんこつ野菜ラーメン 白身魚フライ  混ぜご飯(鮭わかめ) 漬物					スタミナ丼 ピーマン肉詰めフライ  汁物・漬物					かき玉うどん 竹輪の磯辺揚げ  かしわご飯 汁物・漬物					唐揚げ丼 マカロニサラダ  汁物・漬物									
	栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg
	805	33.1	21.8	200	5.0	1016	29.3	39.8	75	8.2	816	18.5	28.6	79	3.8	1015	36.4	21.5	61	10.8	891	25.1	21.6	58	4.1	875	28.0	10.0	138	6.2	851	29.6	24.9	110	7.5					
夕食	ボークソテー和風ソース ソーセージとキャベツのシーザーサラダ フルーチェ ミックスベリー ご飯・汁物・漬物					白身魚のホイル焼き ソーセージのカツ 蒟蒻ピーチゼリー ご飯・汁物・漬物					ハンバーグ 照り焼きソース 小松菜の白和え 杏仁フルーツ ご飯・汁物・漬物					鶏肉の香味揚げ ポテトサラダ ブチシュー ご飯・汁物・漬物					きんぴら牛焼肉 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 白玉ぜんざい ご飯・汁物・漬物					まぐろカツ タルタルソース スパゲッティサラダ ヨーグルト イチゴゼリー ご飯・汁物・漬物					鮭の味噌煮 小鉢 五目豆 ミルクプリン ご飯・汁物・漬物									
	栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加糖量 mg
	1043	36.0	30.1	166	5.3	980	37.3	29.7	134	6.1	921	26.0	25.8	88	4.4	1072	27.8	39.6	163	5.8	1186	29.1	34.6	189	3.9	1228	33.4	48.9	77	4.0	1173	36.8	49.8	131	5.2					

材料の都合により一部変更になる場合がございます。