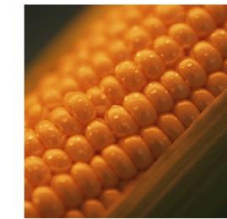




WEEKLY MENU



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									
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									
	栗かぼちゃの含め煮 ソース焼きそば					だし巻き卵 照焼き肉団子					切干大根 ミートコロッケ					目玉焼き ウインナーと野菜のソテー					ポテトと鮭のホクホク和え コーンスクランブル					高野豆腐の卵とじ キャベツ・ツナコーン炒め					鯖の塩焼き ハム&スクランブルエッグ									
	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	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g
	266	9.0	5.1	503	2.9	165	7.7	8.3	419	1.4	297	6.5	12.3	360	2.3	256	11.3	20.0	377	0.9	236	9.6	14.3	374	0.9	143	8.3	7.9	450	1.1	399	24.3	29.9	370	1.7					
昼食	きのこの和風パスタ クリームコロッケ バターライス 漬物					ポークカレー 大根サラダ ラッシー(イチゴ) 漬物					長崎チャンポン 春巻 混ぜご飯(鮭わかめ) 漬物					豚丼 ほうれん草ともやしのナムル 汁物・漬物					かうどん めかぶおろし 混ぜご飯(ゆかり) 漬物					唐揚げ丼 キャベツサラダ 汁物・漬物					味噌ラーメン シュウマイ 黒こしょうチャーハン 漬物									
	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g
955	23.6	27.6	200	4.0	782	19.5	22.5	75	2.7	991	28.5	25.8	79	8.8	912	29.6	22.9	61	6.2	800	17.8	3.8	58	4.2	783	28.5	20.2	138	6.8	1006	33.0	30.1	110	9.7						
夕食	チキンカツ 絹サヤと玉子のソテー 愛玉子(オウギョウチ) ご飯・汁物・漬物					鶏もも肉のみぞれ煮 白菜と竹輪の胡麻酢和え フルーチェ ミックスオレンジ ご飯・汁物・漬物					サーモンのクリーム煮 ハム卵ロール 白桃ヨーグルトムース ご飯・汁物・漬物					とんかつ ハムとチーズのサラダ コーヒーゼリー ご飯・汁物・漬物					チーズハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ プチシュー ご飯・汁物・漬物					麻婆茄子 バンバンジー チョコクランチクレープ ご飯・汁物・漬物					鶏天のおろしぼん酢 れんこんのカレーマヨ和え フルーツヨーグルト ご飯・汁物・漬物									
	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	加ゆみ mg	塩分 g
721	32.4	36.4	166	3.2	441	25.1	27.2	134	4.3	565	25.1	27.1	88	1.7	435	17.2	21.9	163	1.7	609	17.4	43.0	189	2.6	509	15.5	33.9	77	4.3	597	27.1	38.4	131	2.4						

材料の都合により一部変更になる場合がございます。