Weekly Menu

日 曜日	6月15日 （月）	6月16日 （火）	6月17日 （水）	6月18日 （木）	6月19日 （金）	6月20日 （土）	6月21日 （日）
朝食	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー ウィンナー ソース味ビーフン キャベツと油揚げの味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー 冷やしだし茶漬け うの花 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー 和風スクランブル 蒸し鶏と胡瓜の梅和え もやしとインゲンの味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー コーンフライ ひじきと大豆の煮物 大根とわかめの味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー ハンバーグ 大根と人参の炒め煮 野菜スープ 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー チリコンカン キャベツのツナマヨサラダ わかめと玉葱の味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー 白身魚フライ 野菜と春雨の炒め キャベツともやしの味噌汁 牛乳
	E P F C Salt ライスセット 706 kcal 23 g 23 g 106 g 3 g アレルゲン：乳 パンセット 718 kcal 26 g 30 g 92 g 4 g アレルゲン：小麦 乳	E P F C Salt ライスセット 669 kcal 24 g 13 g 116 g 6 g アレルゲン：小麦 乳 パンセット 669 kcal 24 g 13 g 116 g 6 g アレルゲン：小麦 乳	E P F C Salt ライスセット 646 kcal 20 g 18 g 106 g 2 g アレルゲン：小麦 乳 パンセット 658 kcal 23 g 24 g 93 g 3 g アレルゲン：小麦 乳	E P F C Salt ライスセット 812 kcal 20 g 30 g 121 g 3 g アレルゲン：小麦 乳 パンセット 824 kcal 23 g 37 g 107 g 4 g アレルゲン：小麦 乳	E P F C Salt ライスセット 698 kcal 22 g 20 g 112 g 3 g アレルゲン：小麦 乳 パンセット 710 kcal 24 g 26 g 99 g 4 g アレルゲン：小麦 乳	E P F C Salt ライスセット 680 kcal 25 g 20 g 106 g 4 g アレルゲン：小麦 卵 乳 パンセット 692 kcal 27 g 27 g 93 g 5 g アレルゲン：小麦 卵 乳	E P F C Salt ライスセット 657 kcal 21 g 15 g 114 g 2 g アレルゲン：小麦 乳 パンセット 669 kcal 24 g 22 g 101 g 3 g アレルゲン：小麦 乳
昼食	A定食 わかめラーメン B定食 鶏もも肉の葱おろしだれ 共通メニュー 揚げ餃子 カップヨーグルト ライス 大根と油揚げの味噌汁	A定食 ガパオライス B定食 水餃子のピリ辛葱ソース 共通メニュー いんげんの和風ツナマヨ ブルーベリーミルクプリン ライス もやしと油揚げの味噌汁	A定食 チキンと夏野菜の 和風冷製パスタ B定食 ビックメンチカツ 共通メニュー パプリカと大根のピクルス 三色寒天ゼリー ライス 大根とわかめの味噌汁	A定食 カレーライス（牛） B定食 肉豆腐 共通メニュー ポテトの醤油バター風味 いちごゼリー ライス 豆腐とわかめの味噌汁	A定食 【夏至】 焼肉サラダうどん B定食 白身魚のフリット 香味トマトソース 共通メニュー 揚げだし豆腐 蒟蒻オレンジゼリー ライス もやしとインゲンの味噌汁	A定食 オムライスデミグラスソース B定食 共通メニュー 揚げ焼売 フルーチェ　ミックスベリー ライス 大根とわかめの味噌汁	A定食 豚丼 B定食 共通メニュー 小松菜の香味浸し 黒糖ゼリー ライス もやしと油揚げの味噌汁
	E P F C Salt A定食 958 kcal 30.2 g 18.4 g 171.2 g 8.0 g アレルゲン：小麦 卵 乳 B定食 1,025 kcal 38.3 g 35.0 g 141.4 g 4.7 g アレルゲン：小麦 乳	E P F C Salt A定食 841 kcal 32.0 g 27.3 g 121.8 g 3.6 g アレルゲン：小麦 卵 乳 B定食 957 kcal 24.5 g 27.0 g 157.1 g 4.9 g アレルゲン：小麦 卵 乳	E P F C Salt A定食 1,097 kcal 34.1 g 25.7 g 183.2 g 10.6 g アレルゲン：乳 B定食 1,054 kcal 22.2 g 40.0 g 154.1 g 3.2 g アレルゲン：乳	E P F C Salt A定食 951 kcal 17.1 g 34.3 g 146.8 g 3.8 g アレルゲン：小麦 卵 乳 B定食 1,031 kcal 36.7 g 37.0 g 142.4 g 4.1 g アレルゲン：小麦 卵 乳	E P F C Salt A定食 1,131 kcal 32.0 g 27.0 g 192.0 g 5.9 g アレルゲン：小麦 卵 乳 B定食 1,007 kcal 36.7 g 34.1 g 143.8 g 3.0 g アレルゲン：小麦 卵 乳	E P F C Salt A定食 981 kcal 22.6 g 37.4 g 140.5 g 6.3 g アレルゲン：小麦 卵 乳	E P F C Salt A定食 950 kcal 25.3 g 31.7 g 142.8 g 4.6 g アレルゲン：小麦
夕食	A定食 かつ煮 B定食 肉みそキャベツ 共通メニュー ペンネアラビアータ 小松菜とあさりのなめたけ和え ライス キャベツとわかめの味噌汁	SPECIAL 【勝ち飯】 鶏むね肉の パン粉焼きセット	A定食 チーズハンバーグ トマトソース B定食 鯖の唐揚げ　香味だれ 共通メニュー かぼちゃのカレー煮 青梗菜のお浸し ライス わかめと玉葱の味噌汁	A定食 スパイシーポークジン ジャー B定食 チキンのデミトマやわらか煮 共通メニュー 焼き野菜の味噌マヨソース オクラの梅おかか和え ライス わかめと玉葱の味噌汁	A定食 鶏肉のマヨ味噌焼き B定食 豚肉とキャベツの レモンクリーム煮 共通メニュー 明太子スパゲッティ キャベツとチャーシューの中華和え ライス 玉葱と油揚げの味噌汁	A定食 揚げ鶏のネギ南蛮だれ B定食 共通メニュー 大根のそぼろあん コーンとブロッコリーのマヨソース ライス キャベツと油揚げの味噌汁	A定食 ささみマヨかつ B定食 共通メニュー 塩コーンポテト 白菜とツナのポン酢和え ライス 大根とわかめの味噌汁
	E P F C Salt A定食 1,103 kcal 35.4 g 34.5 g 163.5 g 7.2 g アレルゲン：小麦 卵 乳 B定食 865 kcal 31.2 g 25.0 g 134.9 g 5.3 g アレルゲン：小麦	E P F C Salt A定食 1,189 kcal 48.1 g 30.2 g 187.5 g 3.1 g アレルゲン：小麦 卵 乳	E P F C Salt A定食 965 kcal 31.1 g 32.5 g 140.2 g 4.8 g アレルゲン：小麦 卵 乳 B定食 1,042 kcal 33.2 g 41.4 g 138.7 g 4.5 g アレルゲン：小麦 卵 乳	E P F C Salt A定食 926 kcal 24.5 g 34.8 g 130.6 g 5.8 g アレルゲン：小麦 卵 B定食 948 kcal 34.3 g 28.7 g 141.6 g 4.8 g アレルゲン：小麦 卵	E P F C Salt A定食 992 kcal 36.2 g 35.8 g 134.0 g 3.1 g アレルゲン：小麦 卵 乳 B定食 1,086 kcal 29.4 g 43.7 g 148.2 g 4.0 g アレルゲン：小麦 卵 乳	E P F C Salt A定食 976 kcal 36.7 g 37.2 g 125.8 g 5.0 g アレルゲン：小麦 卵	E P F C Salt A定食 1,094 kcal 29.2 g 44.2 g 148.6 g 4.3 g アレルゲン：小麦 卵 乳

栄養価表示　E:エネルギー　P:たんぱく質　F：脂質　C:炭水化物　Salt:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

＊アレルギー表示は、「小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ」について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。