



Weekly Menu



| 日曜日 | 5月30日 (月) | | | | 5月31日 (火) | | | | 6月1日 (水) 混ぜご飯の日 | | | | 6月2日 (木) | | | | 6月3日 (金) 炊込みご飯の日 | | | | 6月4日 (土) | | | | 6月5日 (日) | | | |
|-----|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|
| 朝食 | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | | | | |
| | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | | | | |
| | A・B共通メニュー ベーコンエッグ ポテトサラダ 青菜と玉葱の炒め | | | | A・B共通メニュー 春巻 ごぼうサラダ かぼちゃのそぼろあん | | | | A・B共通メニュー 鯖の塩焼き 春雨サラダ ジャーマンポテト | | | | A・B共通メニュー コーンスクランブル マカロニサラダ きんぴらごぼう | | | | A・B共通メニュー 野菜コロッケ スパゲッティサラダ 切干大根の炒め煮 | | | | A・B共通メニュー オムレツ ごぼうサラダ ハムと野菜のカレー炒め | | | | A・B共通メニュー 肉団子のチリソース 卵入りポテトサラダ ひじき煮 | | | |
| | サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | バラエティアップ サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 858 | 23.3 | 29.6 | 4.7 | 879 | 19.9 | 25.1 | 3.2 | 890 | 22.8 | 28.0 | 2.9 | 827 | 23.3 | 23.4 | 3.0 | 808 | 17.7 | 21.2 | 2.8 | 741 | 19.7 | 17.7 | 3.1 | 823 | 22.4 | 22.8 | 3.3 |
| B定食 | 629 | 19.6 | 37.0 | 5.4 | 650 | 16.2 | 32.5 | 3.9 | 661 | 19.1 | 35.4 | 3.6 | 598 | 19.6 | 30.8 | 3.7 | 579 | 14.0 | 28.6 | 3.5 | 512 | 16.0 | 25.1 | 3.8 | 594 | 18.7 | 30.2 | 4.0 |
| 昼食 | A タコライス | | | | 麺の日 和風明太子スパゲティ | | | | A 豚肉の生姜焼き丼 | | | | A 東京煮干らーめん | | | | A ハッシュドビーフ丼 温玉添え | | | | A 山菜うどん | | | | A 3色丼 | | | |
| | B 魚介と野菜のヘルシー塩炒め | | | | B 揚げサバのおろし和え | | | | B ポークビーンズ | | | | B 鶏肉のサラダ仕立て | | | | B 鯖の韓国風味噌焼き | | | | B 豚肉と野菜の塩炒め | | | | B 白身魚の衣揚げ 薬味ソース | | | |
| | A・B共通メニュー 杏仁フルーツ わかめと玉葱の卵スープ | | | | A・B共通メニュー エクレア 白菜と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 蒟蒻ピーチゼリー 豆腐とわかめの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 焼き餃子 コーンと玉葱のスープ | | | | A・B共通メニュー 洋梨 玉葱と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 竹輪天ぷら もやしとわかめの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー ヨーグルト 豆腐となめこの味噌汁 | | | |
| | A・B共通メニュー わかめと玉葱の卵スープ | | | | A・B共通メニュー エクレア 白菜と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 蒟蒻ピーチゼリー 豆腐とわかめの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 焼き餃子 コーンと玉葱のスープ | | | | A・B共通メニュー 洋梨 玉葱と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 竹輪天ぷら もやしとわかめの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー ヨーグルト 豆腐となめこの味噌汁 | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 628 | 16.2 | 13.5 | 2.3 | 740 | 23.5 | 14.2 | 5.3 | 679 | 21.2 | 17.2 | 3.2 | 1019 | 34.0 | 31.1 | 10.7 | 777 | 20.4 | 24.4 | 4.5 | 729 | 18.5 | 7.8 | 8.5 | 818 | 26.4 | 17.6 | 4.2 |
| B定食 | 712 | 23.5 | 6.3 | 3.2 | 761 | 21.5 | 19.7 | 3.6 | 857 | 34.0 | 21.3 | 4.7 | 913 | 29.6 | 33.4 | 4.0 | 848 | 26.7 | 26.6 | 4.5 | 792 | 21.7 | 19.2 | 4.4 | 982 | 27.1 | 30.1 | 4.6 |
| 夕食 | ごちそうメニューの日 | | | | A | | | | A | | | | MEGA ポテト付き | | | | A | | | | A | | | | A | | | |
| | ヒレカツ | | | | グリルチキン ベーコンオニオンソース | | | | 油淋鶏 | | | | ハンバーグ きのことソース | | | | 【たいめいけん】ポテトコロッケ | | | | 青椒肉絲 | | | | 照り煮チキン | | | |
| | B ちくぜん煮 | | | | B 麻婆茄子 | | | | B 豆腐の五目炒め | | | | B ささみマヨかつ | | | | B 豚ニラ玉 | | | | B 3種の野菜肉詰めフライ | | | | B 気仙沼カツオカツ | | | |
| | A・B共通メニュー 冷奴 豚汁 | | | | A・B共通メニュー 海藻とキャベツの中華和え キャベツと玉葱のスープ | | | | A・B共通メニュー ソース焼きそば わかめスープ | | | | A・B共通メニュー プリン 大根と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 小松菜ともやしの塩昆布和え 春雨スープ | | | | A・B共通メニュー わかめと大根のレモン和え にらと卵のスープ | | | | A・B共通メニュー 枝豆と春雨の中華和え キャベツとわかめの味噌汁 | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 850 | 31.2 | 22.3 | 2.4 | 910 | 36.0 | 29.8 | 4.2 | 907 | 32.8 | 25.1 | 4.9 | 904 | 27.1 | 24.5 | 5.8 | 899 | 16.0 | 31.5 | 2.5 | 766 | 23.3 | 16.8 | 4.8 | 828 | 31.6 | 23.3 | 4.1 |
| B定食 | 761 | 24.7 | 14.6 | 3.9 | 800 | 16.0 | 24.9 | 5.9 | 853 | 23.9 | 21.1 | 3.2 | 1009 | 23.7 | 38.7 | 3.5 | 854 | 31.9 | 28.3 | 5.1 | 890 | 19.7 | 23.8 | 4.5 | 961 | 21.2 | 35.0 | 4.0 |

*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



| 日曜日 | 6月6日 (月) | | | | 6月7日 (火) | | | | 6月8日 (水) 混ぜご飯の日 | | | | 6月9日 (木) | | | | 6月10日 (金) 炊込みご飯の日 | | | | 6月11日 (土) | | | | 6月12日 (日) | | | |
|-----|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|
| 朝食 | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | | | | |
| | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | | | | |
| | A・B共通メニュー ソーセージエッグ ごぼうサラダ 青菜と玉葱の炒め | | | | A・B共通メニュー チキンナゲット 春雨サラダ かぼちゃのそぼろあん | | | | A・B共通メニュー からふとマスの塩焼き マカロニサラダ ジャーマンポテト | | | | A・B共通メニュー ハムスクランブルエッグ スパゲッティサラダ きんぴらごぼう | | | | A・B共通メニュー 肉入りコロッケ ポテトサラダ ひじき煮 | | | | A・B共通メニュー だし巻き卵 ごぼうサラダ 肉野菜炒め | | | | A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん 春雨サラダ 切干大根の炒め煮 | | | |
| | サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | バラエティアップ サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 901 | 27.4 | 32.7 | 3.4 | 826 | 23.2 | 17.5 | 3.3 | 868 | 27.3 | 23.1 | 2.9 | 916 | 31.0 | 30.0 | 3.4 | 776 | 17.2 | 18.2 | 3.1 | 781 | 22.7 | 21.4 | 3.2 | 822 | 20.8 | 19.3 | 3.7 |
| B定食 | 672 | 23.7 | 40.1 | 4.1 | 597 | 19.5 | 24.9 | 4.0 | 639 | 23.6 | 30.5 | 3.6 | 687 | 27.3 | 37.4 | 4.1 | 547 | 13.5 | 25.6 | 3.8 | 552 | 19.0 | 28.8 | 3.9 | 593 | 17.1 | 26.7 | 4.4 |
| 昼食 | A 鶏肉きんぴら丼 | | | | 麺の日 札幌味噌ラーメン | | | | A 海鮮炒飯 | | | | A 肉ねぎうどん | | | | A デミカツ丼 | | | | A 塩らーめん | | | | A 中華丼 | | | |
| | B かき揚げと野菜の天ぷら | | | | B 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め | | | | B チキンカレー炒めとカボチャコロッケ | | | | B 鯖のみぞれ煮 | | | | B 鶏五目炒り豆腐の磯辺あん | | | | B ハムカツ | | | | B ポーク焼肉とデミグラスコロッケ | | | |
| | A・B共通メニュー 黒糖ゼリー 小松菜と大根の味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 揚げ餃子 キャベツと玉葱のスープ | | | | A・B共通メニュー パイン寒天ゼリー わかめと玉葱の卵スープ | | | | A・B共通メニュー キウイ 白菜と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー フルーチェ わかめと玉葱の味噌汁 | | | | A・B共通メニュー シュウマイ もやしと人参のスープ | | | | A・B共通メニュー ヨーグルト わかめスープ | | | |
| | 栄養価 | | | | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 785 | 21.0 | 12.8 | 3.7 | 1056 | 32.6 | 31.1 | 12.7 | 623 | 18.5 | 10.1 | 4.3 | 786 | 26.8 | 13.0 | 6.4 | 780 | 20.2 | 21.2 | 4.7 | 871 | 28.7 | 19.4 | 9.2 | 662 | 17.5 | 15.3 | 4.5 |
| B定食 | 849 | 13.2 | 18.7 | 3.6 | 884 | 25.8 | 26.2 | 4.0 | 801 | 19.8 | 14.8 | 1.9 | 897 | 25.8 | 29.7 | 3.1 | 814 | 30.7 | 18.3 | 4.8 | 937 | 25.0 | 22.6 | 5.3 | 870 | 20.2 | 25.6 | 2.6 |
| 夕食 | ごちそうメニューの日 三元豚のとんかつ | | | | A 豚ロース肉の照り生姜焼き | | | | A チキン南蛮 | | | | MEGA 和風ごまハンバーグ | | | | A プルコギ | | | | A チキンとキャベツのトマトシチュー | | | | A ミックスフライ | | | |
| | B からふとマスのねぎ味噌焼き | | | | B イカと野菜のフリッター チリソース | | | | B 茄子と豚肉のピリ辛炒め | | | | B 白身魚の衣揚げ 野菜カレー風味 | | | | B アジの竜田揚げ 香味ソース | | | | B 揚げ豆腐の肉味噌あんかけ | | | | B 麻婆春雨 | | | |
| | A・B共通メニュー キムチ冷奴 玉葱と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー キュウリの中華和え 豆腐とわかめの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 大学芋 春雨スープ | | | | A・B共通メニュー プリン コーンと玉葱のスープ | | | | A・B共通メニュー 海藻と大根の梅サラダ 豆腐となめこの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー ブロッコリーのホットマヨ和え 大根と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー きゅうりともやしのピリ辛和え にらと卵のスープ | | | |
| | 栄養価 | | | | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 944 | 30.2 | 35.2 | 3.6 | 779 | 25.5 | 19.0 | 4.3 | 1173 | 37.4 | 43.4 | 3.9 | 913 | 24.3 | 26.8 | 4.8 | 868 | 23.3 | 30.4 | 3.9 | 839 | 32.1 | 25.6 | 4.3 | 788 | 16.0 | 21.6 | 2.4 |
| B定食 | 755 | 27.6 | 14.7 | 4.5 | 854 | 19.1 | 22.4 | 3.8 | 899 | 20.9 | 25.4 | 2.6 | 799 | 20.2 | 17.8 | 3.8 | 678 | 21.9 | 9.4 | 5.4 | 930 | 27.2 | 31.7 | 4.8 | 729 | 16.1 | 13.5 | 4.9 |

*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



| 日曜日 | 6月13日 (月) | | | | 6月14日 (火) | | | | 6月15日 (水) 混ぜご飯の日 | | | | 6月16日 (木) | | | | 6月17日 (金) 炊込みご飯の日 | | | | 6月18日 (土) | | | | 6月19日 (日) | | | |
|-----|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|
| 朝食 | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | | | | |
| | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | | | | |
| | A・B共通メニュー ベーコンエッグ マカロニサラダ かぼちゃのそぼろあん | | | | A・B共通メニュー 春巻 スパゲッティサラダ 白菜とチャーシューの炒め | | | | A・B共通メニュー 鯖の塩焼き 卵入りポテトサラダ きんぴらごぼう | | | | A・B共通メニュー コーンスランブル ごぼうサラダ 切干大根の炒め煮 | | | | A・B共通メニュー 野菜コロッケ 春雨サラダ 厚揚げのそぼろあん | | | | A・B共通メニュー オムレツ マカロニサラダ ジャーマンポテト | | | | A・B共通メニュー 肉団子のチリソース スパゲッティサラダ ひじき煮 | | | |
| | サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | バラエティ アップ サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 896 | 25.5 | 29.8 | 3.7 | 865 | 18.9 | 28.7 | 3.1 | 848 | 24.3 | 27.1 | 2.7 | 830 | 23.7 | 24.2 | 3.0 | 853 | 23.4 | 24.3 | 2.9 | 839 | 20.4 | 22.8 | 3.2 | 800 | 20.8 | 19.9 | 3.5 |
| B定食 | 667 | 21.8 | 37.2 | 4.4 | 636 | 15.2 | 36.1 | 3.8 | 619 | 20.6 | 34.5 | 3.4 | 601 | 20.0 | 31.6 | 3.7 | 624 | 19.7 | 31.7 | 3.6 | 610 | 16.7 | 30.2 | 3.9 | 571 | 17.1 | 27.3 | 4.2 |
| 昼食 | A 豚キムチ丼 | | | | 麺の日 ミートソーススパゲティ | | | | A 親子丼 | | | | A 横浜もやしあんかけラーメン | | | | A イカ天丼 | | | | A かき玉うどん | | | | A 叉焼炒飯 | | | |
| | B 白身魚のフリット レモンおろし醤油 | | | | B 揚げ出し盛り合わせ | | | | B 鯖のマヨトマトソース | | | | B 豚挽肉と春雨のオイスターソース | | | | B 茹で豚と野菜の青じそ風味 | | | | B 水餃子の五目あん | | | | B 豚肉野菜巻きフライと玉子サラダフライ | | | |
| | A・B共通メニュー 杏仁フルーツ キャベツとわかめの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー シュークリーム コーンスープ | | | | A・B共通メニュー 黄桃 大根と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 焼き餃子 わかめスープ | | | | A・B共通メニュー フルーツ白玉 豆腐となめこの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 竹輪天ぷら わかめと玉葱の味噌汁 | | | | A・B共通メニュー ヨーグルト にらと卵のスープ | | | |
| | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 675 | 21.1 | 14.4 | 5.1 | 801 | 17.9 | 15.6 | 3.8 | 773 | 31.6 | 19.9 | 4.8 | 904 | 28.9 | 20.4 | 8.6 | 831 | 18.0 | 12.3 | 3.3 | 777 | 19.8 | 9.1 | 7.8 | 738 | 16.7 | 17.7 | 4.2 |
| B定食 | 757 | 20.1 | 12.2 | 4.1 | 915 | 24.3 | 30.9 | 3.6 | 887 | 26.2 | 27.4 | 3.1 | 938 | 19.1 | 30.1 | 4.5 | 804 | 27.3 | 14.6 | 3.9 | 823 | 21.6 | 17.3 | 4.8 | 800 | 16.1 | 21.2 | 2.2 |
| 夕食 | ごちそうメニューの日 ミラノ風ビーフカツレツ | | | | A 鶏の照り焼き | | | | A ビックメンチカツ | | | | MEGA ポテト付き カレーバイキング | | | | A セサミチキンソテー | | | | A チキンカツ味噌ソース | | | | A 肉じゃが | | | |
| | B 豚肉と野菜のビーフン | | | | B アジフライ ラビゴットソース | | | | B レバニラ炒め | | | | B ロールキャベツのクリーム煮込み | | | | B 焼き豆腐の四川あんかけ | | | | B つくねと野菜の含め煮 | | | | B チャプチェ | | | |
| | A・B共通メニュー 冷奴 コンソメジュリアン | | | | A・B共通メニュー ワカメともやしのごま塩和え 小松菜と豆腐の味噌汁 | | | | A・B共通メニュー キャベツのゆかり和え 春雨スープ | | | | A・B共通メニュー プリン 白菜と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー オクラの梅おかか和え わかめと玉葱の卵スープ | | | | A・B共通メニュー ツナキャベツ 大根と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 青梗菜ともやしのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 | | | |
| | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 味噌汁 | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 992 | 29.8 | 24.3 | 6.1 | 911 | 35.5 | 34.4 | 4.6 | 975 | 20.2 | 35.7 | 2.6 | 1290 | 25.6 | 22.6 | 4.3 | 870 | 29.5 | 34.0 | 2.9 | 806 | 21.9 | 20.8 | 3.4 | 768 | 18.1 | 17.2 | 4.6 |
| B定食 | 895 | 23.3 | 16.3 | 4.8 | 892 | 29.9 | 26.8 | 4.8 | 715 | 24.5 | 12.0 | 4.2 | 782 | 20.9 | 17.7 | 3.4 | 740 | 24.6 | 18.5 | 3.5 | 725 | 18.1 | 15.1 | 3.8 | 936 | 17.7 | 20.5 | 5.7 |

*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



| 日曜日 | 6月20日 (月) | | | | 6月21日 (火) | | | | 6月22日 (水) 混ぜご飯の日 | | | | 6月23日 (木) | | | | 6月24日 (金) 炊込みご飯の日 | | | | 6月25日 (土) | | | | 6月26日 (日) | | | |
|-----|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|
| 朝食 | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | | | | |
| | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | | | | |
| | A・B共通メニュー ソーセージエッグ ポテトサラダ きんぴらごぼう | | | | A・B共通メニュー チキンナゲット ごぼうサラダ 切干大根の炒め煮 | | | | A・B共通メニュー からふとマスの塩焼き 春雨サラダ ジャーマンポテト | | | | A・B共通メニュー ハムスクランブルエッグ マカロニサラダ かぼちゃのそぼろあん | | | | A・B共通メニュー 肉入りコロッケ スパゲッティサラダ ひじき煮 | | | | A・B共通メニュー だし巻き卵 ごぼうサラダ わかめのツナ炒め | | | | A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん 卵入りポテトサラダ きんぴらごぼう | | | |
| | サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | バラエティアップ サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 893 | 27.5 | 30.3 | 3.5 | 815 | 23.4 | 22.0 | 3.2 | 835 | 26.2 | 20.0 | 2.8 | 986 | 33.4 | 30.7 | 4.1 | 785 | 17.4 | 19.1 | 3.1 | 760 | 20.3 | 20.8 | 2.9 | 854 | 22.6 | 24.1 | 3.6 |
| B定食 | 664 | 23.8 | 37.7 | 4.2 | 586 | 19.7 | 29.4 | 3.9 | 606 | 22.5 | 27.4 | 3.5 | 757 | 29.7 | 38.1 | 4.8 | 556 | 13.7 | 26.5 | 3.8 | 531 | 16.6 | 28.2 | 3.6 | 625 | 18.9 | 31.5 | 4.3 |
| 昼食 | A 麻婆豆腐飯 | | | | 麺の日 冷やし担々麺 | | | | A おろし豚焼肉丼 | | | | A カルボナーラ | | | | A キーマカレー | | | | A 冷やしきつねうどん | | | | A ビビンバ | | | |
| | B 豚肉と蓮根の味噌炒め | | | | B ソーセージのカツ | | | | B 卵と野菜のビーフン炒め | | | | B 茹で豚とブロッコリーのねぎソース | | | | B たらと野菜のコチジャンソースがけ | | | | B 焼売の野菜あんかけ | | | | B いわしフライ | | | |
| | A・B共通メニュー 洋梨 わかめスープ | | | | A・B共通メニュー シュウマイ にらと卵のスープ | | | | A・B共通メニュー グレープフルーツゼリー 白菜と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー ロールケーキ コンソメジュリアン | | | | A・B共通メニュー フルーチェ キャベツとわかめの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー さつま芋天 大根と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー ヨーグルト わかめと玉葱の卵スープ | | | |
| | 栄養価 | | | | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 653 | 21.7 | 12.7 | 4.8 | 1023 | 33.4 | 31.2 | 6.7 | 743 | 23.3 | 18.0 | 3.5 | 928 | 23.5 | 33.0 | 4.4 | 672 | 16.7 | 20.1 | 4.1 | 752 | 18.2 | 9.0 | 4.5 | 735 | 19.6 | 20.3 | 5.4 |
| B定食 | 792 | 19.0 | 15.0 | 4.1 | 846 | 24.0 | 19.8 | 3.4 | 930 | 25.5 | 28.7 | 3.8 | 724 | 21.5 | 20.1 | 2.7 | 654 | 19.4 | 10.1 | 3.2 | 864 | 25.1 | 17.4 | 6.0 | 875 | 22.0 | 21.5 | 3.1 |
| 夕食 | ごちそうメニューの日 とんてき(四日市) | | | | A 鶏の唐揚げ | | | | A タンドリーチキン | | | | MEGA ポテト付き アンガスビーフハンバーグの煮込み チーズ焼き | | | | A とんかつ | | | | A 回鍋肉 | | | | A 照りマヨチキン | | | |
| | B 気仙沼カツオカツ | | | | B 鯖の味噌煮 | | | | B 茄子と豚肉のピリ辛炒め | | | | B 揚げ豆腐と蒸し野菜の黒酢あん | | | | B 豚こら玉 | | | | B ささみマヨかつ | | | | B 魚介と野菜のヘルシー塩炒め | | | |
| | A・B共通メニュー ザーサイ冷奴 玉葱と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー ブロッコリーのゴマ和え 大根とわかめの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー さつま芋のきんぴらバター風味 もやしと人参のスープ | | | | A・B共通メニュー プリン コーンスープ | | | | A・B共通メニュー 大根ときゅうりのキムチ和え 豆腐となめこの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 小松菜のお浸し 春雨スープ | | | | A・B共通メニュー キャベツの香味あえ 白菜と油揚げの味噌汁 | | | |
| | 栄養価 | | | | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 918 | 33.2 | 29.2 | 5.2 | 860 | 29.3 | 21.9 | 4.0 | 846 | 35.6 | 18.4 | 5.3 | 1041 | 41.4 | 31.5 | 3.8 | 846 | 23.8 | 26.5 | 4.0 | 784 | 23.7 | 19.2 | 4.1 | 1001 | 37.5 | 42.4 | 4.0 |
| B定食 | 923 | 23.5 | 33.3 | 3.2 | 840 | 26.4 | 25.4 | 4.0 | 866 | 21.4 | 25.9 | 3.6 | 830 | 20.0 | 17.5 | 2.9 | 873 | 33.5 | 29.1 | 6.2 | 926 | 22.2 | 35.1 | 3.1 | 692 | 25.5 | 7.8 | 4.0 |

*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



| 日曜日 | 6月27日 (月) | | | | 6月28日 (火) | | | | 6月29日 (水) 混ぜご飯の日 | | | | 6月30日 (木) | | | | 7月1日 (金) 炊込みご飯の日 | | | | 7月2日 (土) | | | | 7月3日 (日) | | | |
|-----|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|
| 朝食 | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | A ご飯・汁物 | | | | | | | |
| | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | B パン・ジャム・マーガリン | | | | | | | |
| | A・B共通メニュー ベーコンエッグ 春雨サラダ 切干大根の炒め煮 | | | | A・B共通メニュー 春巻 ごぼうサラダ ジャーマンポテト | | | | A・B共通メニュー 鯖の塩焼き スパゲッティサラダ きんぴらごぼう | | | | A・B共通メニュー コーンスクランブル ポテトサラダ ひじき煮 | | | | A・B共通メニュー 野菜コロッケ マカロニサラダ 青菜と玉葱の炒め | | | | A・B共通メニュー オムレツ 春雨サラダ かぼちゃのそぼろあん | | | | A・B共通メニュー 肉団子のチリソース ごぼうサラダ 切干大根の炒め煮 | | | |
| | サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | バラエティアップ サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 味噌汁 | | | | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 836 | 23.5 | 27.8 | 3.4 | 935 | 19.8 | 33.1 | 3.1 | 815 | 22.4 | 24.2 | 2.7 | 801 | 23.2 | 21.3 | 3.2 | 808 | 17.1 | 22.2 | 2.7 | 762 | 20.0 | 13.2 | 3.2 | 819 | 21.1 | 21.9 | 3.3 |
| B定食 | 607 | 19.8 | 35.2 | 4.1 | 706 | 16.1 | 40.5 | 3.8 | 586 | 18.7 | 31.6 | 3.4 | 572 | 19.5 | 28.7 | 3.9 | 579 | 13.4 | 29.6 | 3.4 | 533 | 16.3 | 20.6 | 3.9 | 590 | 17.4 | 29.3 | 4.0 |
| 昼食 | A 肉ごぼう丼 | | | | 麺の日 ツナと水菜の和風スパゲティ | | | | A チキンソースかつ丼 | | | | A (冷)肉ねぎうどん | | | | A とろーり オムライス | | | | A 味噌ラーメン | | | | A スタミナ丼 | | | |
| | B スパニッシュオムレツ | | | | B 白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味 | | | | B 鯖のみぞれ煮 | | | | B 厚揚げと挽き肉の中華炒め | | | | B 麻婆春雨 | | | | B 野菜炒め | | | | B たらのフリット 香味トマトソース | | | |
| | A・B共通メニュー 黒糖ゼリー 大根とわかめの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 蒟蒻ピーチゼリー キャベツと玉葱のスープ | | | | A・B共通メニュー フルーツヨーグルト 豆腐とわかめの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー いなり 玉葱と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー シュークリーム コンソメジュリアン | | | | A・B共通メニュー 揚げ餃子 わかめスープ | | | | A・B共通メニュー ヨーグルト 大根と油揚げの味噌汁 | | | |
| | 栄養価 | | | | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 765 | 20.5 | 12.4 | 4.9 | 787 | 25.0 | 14.5 | 3.5 | 720 | 19.8 | 16.2 | 4.3 | 950 | 33.3 | 19.4 | 5.6 | 817 | 20.8 | 32.8 | 5.7 | 986 | 30.8 | 28.5 | 11.6 | 782 | 21.0 | 15.1 | 3.5 |
| B定食 | 807 | 23.9 | 18.7 | 3.5 | 649 | 17.6 | 9.4 | 3.0 | 919 | 27.1 | 30.1 | 3.2 | 944 | 31.6 | 28.1 | 5.0 | 720 | 15.3 | 10.5 | 5.2 | 755 | 19.3 | 19.2 | 5.0 | 731 | 20.1 | 13.5 | 2.7 |
| 夕食 | ごちそうメニューの日 黒毛和牛メンチカツ | | | | A バジルチキンソテー | | | | A 豚ロース味噌焼き | | | | MEGA ポテト付き 和風おろしハンバーグ | | | | A カニクリームコロッケ トマトソース | | | | A 青椒肉絲 | | | | A ポークデミシチュー | | | |
| | B 麻婆茄子 | | | | B 豚肉野菜巻きフライ | | | | B イカと野菜のカキ油炒め | | | | B 鮭フライ タルタルソース | | | | B 鶏すき煮豆腐 | | | | B 豚しゃぶ胡麻風味 | | | | B 鯖の照り焼き | | | |
| | A・B共通メニュー 冷奴 玉葱と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 小松菜ともやしの塩昆布和え 春雨スープ | | | | A・B共通メニュー インゲンの胡麻和え 白菜と油揚げの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー プリン もやしとインゲンの味噌汁 | | | | A・B共通メニュー キャベツのピーナッツ和え わかめと玉葱の味噌汁 | | | | A・B共通メニュー 焼きうどん(醤油味) にらと卵のスープ | | | | A・B共通メニュー 海藻とキャベツの中華和え コーンと玉葱のスープ | | | |
| | 栄養価 | | | | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A定食 | 1175 | 24.6 | 55.4 | 4.5 | 892 | 34.3 | 30.5 | 3.1 | 837 | 31.7 | 24.3 | 6.1 | 866 | 25.9 | 19.9 | 6.6 | 948 | 18.6 | 33.9 | 3.4 | 826 | 22.5 | 16.7 | 5.1 | 762 | 22.7 | 16.7 | 4.7 |
| B定食 | 835 | 21.4 | 26.4 | 5.5 | 692 | 15.4 | 15.5 | 2.3 | 745 | 21.3 | 11.9 | 4.3 | 881 | 18.6 | 28.2 | 3.2 | 828 | 35.0 | 20.2 | 4.8 | 901 | 31.0 | 27.4 | 2.5 | 796 | 23.7 | 26.1 | 3.2 |

*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。