



日曜日					6月1日 (木)	6月2日 (金)	炊込み ご飯の日	6月3日 (土)	6月4日 (日)
朝食 					A ご飯	A ご飯		A ご飯	A ご飯
					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 肉野菜炒め ポテトサラダ 厚揚げの煮付け サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物	A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん スパゲティーサラダ ほうれん草のおかか和え サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物		A・B共通メニュー ハムスクランブルエッグ ブロッコリーのナムル 切干大根の炒め煮 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物	A・B共通メニュー かぼちゃのコロッケ マカロニサラダ わかめのツナ炒め サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物
栄養価									
A定食									
B定食									
昼食 					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 五目団子と根菜の煮物	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 焼き餃子 ピリ辛スープ	A・B共通メニュー 洋梨 キャベツと大根の味噌汁		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 豆腐となめこの味噌汁
栄養価									
A定食									
B定食									
夕食 					MEGA  ポテト付き ハンバーグ きのことソース	A カニクリームコロッケ トマトソース		A 青椒肉絲	A グリルチキン ベーコンオニオンソース
					B ささみマヨかつ	B 豚こら玉		B たらのフリット 野菜ピリ辛ソース	B 気仙沼カツオカツ
					A・B共通メニュー プリン 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 小松菜のお浸し 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									
A定食									
B定食									

* 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。



日曜日	6月5日 (月)				6月6日 (火)				6月7日 (水) 混ぜご飯の日				6月8日 (木)				6月9日 (金) 炊込みご飯の日				6月10日 (土)				6月11日 (日)			
朝食	A ご飯				A ご飯				A ご飯				A ご飯				A ご飯				A ご飯				A ご飯			
	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				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 春巻 卵入りポテトサラダ きんぴらごぼう				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 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー だし巻き玉子 ブロッコリーとトマトの中華和え 厚揚げとキャベツの味噌炒め				A・B共通メニュー 照焼き肉団子 ポテトサラダ ほうれん草のナムル				A・B共通メニュー オムレツ スパゲティーサラダ ジャーマンポテト				A・B共通メニュー ピーマン肉詰めフライ 小松菜のお浸し ひじきと大豆の煮物			
	サラダバー & Vege 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物				バラエティアップ サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物			
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	28.3	32.4	3.3	864	19.0	27.8	3.0	819	29.1	19.6	2.9	743	23.5	18.5	2.5	766	20.4	17.6	3.5	858	22.0	24.8	3.0	720	19.7	16.7	3.1
B定食	667	24.6	39.8	4.0	635	15.3	35.2	3.7	590	25.4	27.0	3.6	514	19.8	25.9	3.2	537	16.7	25.0	4.2	629	18.3	32.2	3.7	491	16.0	24.1	3.8
昼食	A 麻婆豆腐飯				麺の日 ミートソーススパゲティ				A 豚塩カルビ丼				A 冷やしたぬきうどん				A チキンソースかつ丼				A 五目味噌ラーメン				A 中華丼			
	B 白身魚のフリット レモンおろし醤油				B アジフライ ラビゴットソース				B 揚げ豆腐の肉味噌あんかけ				B 鯖の和風カレーあんかけ				B 海老と玉子の中華炒め				B 豚肉の南蛮焼き				B ボ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 わかめスープ				A・B共通メニュー ワッフル コーンスープ				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 いなり キャベツとわかめの味噌汁				A・B共通メニュー フルーチェ 豆腐となめこの味噌汁				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 にらと卵のスープ			
	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	695	23.1	16.6	4.9	834	19.3	18.0	4.2	701	19.9	23.5	4.2	887	20.1	14.0	5.2	700	18.5	15.7	4.4	898	31.2	18.0	9.5	651	16.6	12.0	4.2
B定食	752	19.1	12.2	3.7	893	27.6	23.9	4.2	880	25.4	24.1	4.3	1007	27.2	32.5	4.7	863	28.9	23.6	5.5	840	28.4	22.8	4.2	859	19.3	22.3	2.3
夕食	A ヒレカツ				A 豚ロース肉の照り生姜焼き				A チキン南蛮				MEGA ポテト付き 和風ごまハンバーグ				A プルコギ				A チキンピカタ トマトソース				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 薬味ソース				B アジの竜田揚げ 香味ソース				B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん				B 麻婆春雨			
	A・B共通メニュー 冷奴 大根と油揚げの味噌汁				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 もやしとインゲンの味噌汁				A・B共通メニュー 海藻と大根の梅サラダ わかめと玉葱の卵スープ				A・B共通メニュー 青じそスパゲッティー コーンと玉葱のスープ				A・B共通メニュー きゅうりともやしのピリ辛和え 白菜と油揚げの味噌汁			
	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	832	30.7	21.4	2.5	779	25.5	19.0	4.3	1115	37.1	42.0	3.8	918	25.3	27.1	4.9	858	21.8	30.2	3.3	959	41.2	28.0	3.6	819	18.2	22.8	3.2
B定食	746	27.2	14.2	3.9	854	19.1	22.4	3.8	842	20.6	24.0	2.5	906	26.6	21.8	4.7	668	20.4	9.2	4.8	891	27.8	24.7	4.9	747	17.8	14.6	5.6

* 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。



日曜日	6月12日 (月)				6月13日 (火)				6月14日 (水)				6月15日 (木)				6月16日 (金)				6月17日 (土)				6月18日 (日)			
朝食	A ご飯				A ご飯				A ご飯				A ご飯				A ご飯				A ご飯				A ご飯			
	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				B パン・ジャム・マーガリン			
	A・B共通メニュー 根菜鶏つくねハンバーグ マカロニサラダ 切干大根の炒め煮				A・B共通メニュー チキンナゲット 春雨の中華和え物 ほうれん草とコーンのソテー				A・B共通メニュー 鯖の塩焼き ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーとトマトの中華和え				A・B共通メニュー コーンスクランブル ポテトサラダ 大根とツナの炒め煮				A・B共通メニュー 肉団子のチリソース スパゲティーサラダ きんぴらごぼう				A・B共通メニュー ニラ玉炒め マカロニサラダ 小松菜のおかか和え				A・B共通メニュー 肉入りコロッケ ごぼうサラダ ブロッコリーとコーンのマヨ和え			
	サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物				サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ 汁物			
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	800	23.1	17.4	3.5	828	24.4	19.9	3.2	826	27.9	25.5	3.3	777	23.0	20.4	2.5	839	20.9	22.7	3.5	799	24.6	22.6	3.0	867	20.2	26.5	2.7
B定食	571	19.4	24.8	4.2	599	20.7	27.3	3.9	597	24.2	32.9	4.0	548	19.3	27.8	3.2	610	17.2	30.1	4.2	570	20.9	30.0	3.7	638	16.5	33.9	3.4
昼食	A 肉ごぼう丼				麺の日 カルボナーラ				A とろーり オムライス				A けんちんうどん				A 牛すき焼き丼				A 横浜もやしあんかけラーメン				A 叉焼炒飯			
	B たらの塩麹フリット				B 揚げ出し盛り合わせ				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 鯖のマヨトマトソース				B 豚肉と野菜の塩炒め				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 豆腐とわかめの味噌汁				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 黄桃 キャベツと玉葱のスープ				A・B共通メニュー 竹輪天ぷら 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 温泉玉子 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー グレープフルーツゼリー ピリ辛スープ				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	熱量 kcal	たんぱく 質g	脂質 g	食塩相 当量g
A定食	778	21.6	13.3	4.8	964	23.9	36.2	4.4	746	20.7	24.0	5.7	860	23.6	16.7	6.4	774	28.4	25.5	4.6	820	24.4	12.9	7.7	730	16.4	17.4	4.4
B定食	742	20.6	12.4	3.6	901	24.4	33.5	3.5	820	14.6	20.8	4.2	815	29.0	20.2	4.5	910	31.3	31.2	3.4	761	18.5	15.9	3.0	954	19.6	30.5	3.1
夕食	A とんかつ おろしぼん酢				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 ちくぜん煮				B 白身魚と野菜の南蛮漬け				B レバニラ炒め				B サーモンのクリーム煮				B 焼き豆腐の四川あんかけ				B つくねと野菜の含め煮				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 青梗菜ともやしのナムル わかめと玉葱の卵スープ				A・B共通メニュー キャベツのゆかり和え 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー プリン わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー オクラの梅おかか和え にらと卵のスープ				A・B共通メニュー ツナキャベツ 豆腐となめこの味噌汁				A・B共通メニュー 白菜の塩昆布和え キャベツと油揚げの味噌汁			
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	熱量 kcal	たんぱく 質g	脂質 g	食塩相 当量g
A定食	901	27.8	28.9	5.0	904	35.3	34.4	3.3	988	21.8	36.5	3.3	1272	24.6	21.1	4.3	868	29.4	34.0	2.8	797	21.6	20.4	3.4	764	17.6	17.0	4.5
B定食	741	23.9	13.4	4.0	686	22.2	9.6	4.1	728	26.1	12.8	4.9	782	24.5	13.8	2.8	738	24.5	18.5	3.4	726	18.5	14.9	3.8	790	25.2	25.7	3.3

* 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。



日曜日	6月19日 (月)				6月20日 (火)				6月21日 (水) 混ぜご飯の日				6月22日 (木)				6月23日 (金) 炊込みご飯の日				6月24日 (土)				6月25日 (日)			
朝食	A ご飯				A ご飯				A ご飯				A ご飯				A ご飯				A ご飯				A ご飯			
	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				B パン・ジャム・マーガリン			
	A・B共通メニュー ハムエッグ 春雨の中華和え物 ほうれん草と人参のソテー サラダバー バラエティアップ 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー 春巻 卵入りポテトサラダ 青菜と玉葱の炒め サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				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 きんぴらごぼう サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー だし巻き玉子 スパゲティーサラダ 肉野菜炒め サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん ごぼうサラダ 白菜の塩昆布和え サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー オムレツ ブロッコリーとトマトの中華和え ジャーマンポテト サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー かぼちゃのコロッケ ほうれん草のナムル ひじきと大豆の煮物 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ			
	汁物				汁物				汁物				汁物				汁物				汁物				汁物			
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	809	25.4	20.1	3.2	851	18.6	27.8	2.6	816	28.5	19.9	3.1	812	25.1	22.6	2.8	791	20.2	20.5	3.7	812	21.8	22.2	2.7	816	20.8	21.3	3.2
B定食	580	21.7	27.5	3.9	622	14.9	35.2	3.3	587	24.8	27.3	3.8	583	21.4	30.0	3.5	562	16.5	27.9	4.4	583	18.1	29.6	3.4	587	17.1	28.7	3.9
昼食	A 豚肉の生姜焼き丼				麺の日 胡麻だれ冷やし中華				A おろし豚焼肉丼				A キャベツとベーコンのパペロンチーノ				A キーマカレー				A 冷やしきつねうどん				A ビビンバ			
	B イカと野菜のカキ油炒め				B ソーセージのカツ				B 卵と野菜のビーフン炒め				B たらと野菜のコチジャンソースかけ				B 鶏肉と玉子の甘辛煮				B 焼売の野菜あんかけ				B 揚げサバのおろし和え			
	A・B共通メニュー 洋梨 大根と油揚げの味噌汁				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 コーヒーゼリー 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー ワッフル コーンと玉葱のスープ				A・B共通メニュー フルーチェ わかめと油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー さつま芋天 もやしとインゲンの味噌汁				A・B共通メニュー ヨーグルト わかめスープ			
	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	674	20.9	17.5	3.1	949	31.8	22.9	5.0	749	24.9	18.9	3.7	1034	18.5	46.5	5.0	689	17.8	21.7	4.0	742	17.7	8.1	4.5	725	19.2	20.0	5.5
B定食	740	19.5	10.1	3.5	830	23.3	19.2	3.3	936	27.1	29.6	4.0	668	17.4	8.7	2.8	842	33.4	21.9	4.7	822	22.9	15.4	5.8	784	19.3	18.3	3.1
夕食	A 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 味噌とんかつ				A 回鍋肉				A グリルチキン ベーコンオニオンソース			
	B 気仙沼カツオカツ				B 鯖の味噌煮				B 豚肉のピリ辛甘味噌炒め				B 揚げ豆腐と蒸し野菜の黒酢あん				B フーチャンプル				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 わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー ブロッコリーのゴマ和え 春雨スープ				A・B共通メニュー さつま芋のきんぴらバター風味 白菜と油揚げの味噌汁				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 わかめと玉葱の卵スープ				A・B共通メニュー キャベツの香味あえ 大根と油揚げの味噌汁			
	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	908	32.7	28.4	5.2	848	27.8	21.7	3.0	833	36.9	18.4	5.7	1041	41.4	31.5	3.8	1002	25.9	38.6	5.6	788	24.2	19.6	4.2	913	37.9	29.5	4.0
B定食	911	22.9	32.5	3.2	822	24.7	25.1	3.0	856	22.8	23.0	5.0	830	20.0	17.5	2.9	734	28.2	16.4	4.4	930	22.7	35.5	3.2	685	25.0	7.1	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。



日曜日	6月26日 (月)				6月27日 (火)				6月28日 (水) 混ぜご飯の日				6月29日 (木)				6月30日 (金) 炊込みご飯の日							
朝食	A ご飯				A ご飯				A ご飯				A ご飯				A ご飯							
	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 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 切干大根の炒め煮 サラダバー 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー チキンナゲット ブロッコリーとトマトの中華和え きんぴらごぼう サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー 鯖の塩焼き スパゲティーサラダ ジャーマンポテト サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー ニラ玉炒め ごぼうサラダ ひじきと大豆の煮物 サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ				A・B共通メニュー 肉団子の旨煮 マカロニサラダ ほうれん草とコーンのソテー サラダ 牛乳 納豆・ふりかけ							
	汁物				汁物				汁物				汁物				汁物							
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				
A定食	790	21.0	18.5	3.4	818	24.0	21.5	3.3	984	28.2	36.3	3.0	773	22.6	21.5	2.7	923	22.3	32.0	4.2				
B定食	561	17.3	25.9	4.1	589	20.3	28.9	4.0	755	24.5	43.7	3.7	544	18.9	28.9	3.4	694	18.6	39.4	4.9				
昼食	A 葱チャーシュー炒飯				麺の日 ツナと水菜の和風スパゲティ				A ハヤシライス				A (冷)肉ねぎうどん				A スタミナ丼							
	B 白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味				B スパニッシュオムレツ				B 鶏むね肉の葱塩だれ				B 鯖のみぞれ煮				B 麻婆春雨							
	A・B共通メニュー フルーツヨーグルト わかめスープ				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 青りんごゼリー 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー いなり わかめと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー 黒糖ゼリー にらと卵のスープ							
	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	668	16.9	18.4	4.9	751	25.2	14.5	3.5	819	16.5	18.7	5.0	837	24.7	12.1	5.4	768	19.7	14.5	2.9				
B定食	657	19.5	11.4	2.6	758	23.2	18.4	3.2	725	28.7	9.1	3.8	988	27.2	30.6	3.8	773	15.9	13.9	4.7				
夕食	A 黒毛和牛メンチカツ おろしソース				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 ハンバーグ ジンジャーソース				A カニクリームコロッケ トマトソース							
	B 塩豚と根菜のポトフ				B 豚肉野菜巻きフライ				B 鶏すき煮豆腐				B アジフライ				B 青椒肉絲							
	A・B共通メニュー キムチ冷奴 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ワカメともやしのごま塩和え 春雨スープ				A・B共通メニュー インゲンの胡麻和え キャベツと玉葱の味噌汁				A・B共通メニュー プリン 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー キャベツのピーナッツ和え コーンと玉葱のスープ							
	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	1129	24.1	52.5	4.9	910	33.8	32.7	2.8	821	30.6	22.7	6.1	900	27.1	22.2	5.4	944	17.8	33.5	3.3				
B定食	791	28.5	21.3	3.8	710	14.9	17.7	2.0	845	35.5	20.2	5.3	860	26.4	22.0	3.0	770	23.2	17.0	5.1				

*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。