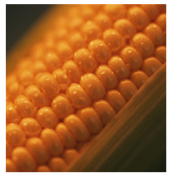
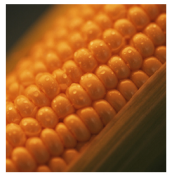
WEEKLY MENU



日	5月28日					5月29日					5月30日					5月31日					6月1日					6月2日					6月3日				
曜日	（月）					（火）					（水）					（木）					（金）					（土）					（日）				
朝食	ライス ・ 漬物 焼きししゃも 五目だし巻き卵 里芋と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン 照焼肉団子 ハッシュポテト 玉子とワカメの味噌汁					ライス ・ 漬物 サバの塩焼き 切干大根の炒め煮 もずくとエノキの味噌汁					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン ウィンナー コーンスクランブル 玉葱と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 肉野菜炒め 納豆 しめじと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 目玉焼き 海苔の佃煮 もやしとワカメの味噌汁					ライス ・ 漬物 ハンバーグ スパゲッティーサラダ キャベツと油揚げの味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	651	19.6	10.1	115.4	3.0	908	35.5	27.7	122.2	3.7	704	18.5	16.4	114.5	2.4	749	22.8	21.1	111.5	3.1	651	18.7	9.7	118.6	3.7	803	33.8	22.3	109.0	2.2	751	17.4	19.1	123.5	3.1
昼食	牛丼 バンサンスー(中華和え物) 牛乳 焙煎のりと豆腐の味噌汁					かき玉うどん 竹輪の磯辺揚げ 混ぜご飯(鮭わかめ) 牛乳					エビピラフ 2色のシュークリーム 牛乳 ミネストローネ					冷やし中華 春巻 ライス 牛乳					ポークカレー フルーチェ ミックスベリー 牛乳					ビビンバ丼 温泉玉子 牛乳 豆腐とわかめの味噌汁					いか天丼 イカとザーサイの中華和え 牛乳 わかめスープ				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcaH)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	930	27.3	32.8	125.1	3.7	987	32.0	16.2	171.3	4.8	892	22.1	25.3	139.0	5.5	1248	32.7	27.0	209.9	7.9	916	22.3	27.4	140.2	3.8	849	33.1	29.0	108.7	6.0	824	32.5	20.5	122.3	4.4
夕食	ライス ・ 漬物 ヒレカツ ポテトサラダ キャベツサラダ ほうれん草と麩の味噌汁					ライス ・ 漬物 イタリアンハンバーグステーキ フライドポテト キャベツサラダ コーンスープ					ライス ・ 漬物 チキンの香草パン粉焼き ペンネのケチャップ炒め キャベツサラダ ベーコンとキャベツのスープ					ライス ・ 漬物 チキン南蛮 ブロッコリーのナッツ和え キャベツサラダ もやしと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 カレイの煮付け ほうれん草ともやしのナムル キャベツサラダ 豚汁					ライス ・ 漬物 メンチカツとアジフライ ペペロンチーノ キャベツサラダ 巻き麩となめこの味噌汁					ライス ・ 漬物 鶏天 しそ風味 シュウマイ キャベツサラダ 豆腐ともずくの味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcaH)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	923	23.3	30.2	134.2	2.7	1102	29.3	39.4	149.5	4.4	987	40.0	29.9	131.4	3.7	1026	35.1	39.6	125.4	3.2	702	34.3	8.0	117.9	3.4	966	26.0	27.8	148.2	3.1	1059	37.6	36.6	136.1	3.0

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。

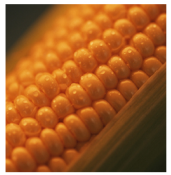
WEEKLY MENU



日	6月4日					6月5日					6月6日					6月7日					6月8日					6月9日					6月10日				
曜日	（月）					（火）					（水）					（木）					（金）					（土）					（日）				
朝食	ライス ・ 漬物 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮付け 大根と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン チキンナゲット ハッシュポテト 卵と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 ホッケの塩焼き 丸天の煮物 もやしと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン チョリソーウインナー オムレツ 巻き麩となめこの味噌汁					ライス ・ 漬物 切干大根の炒め煮 焼きししゃも 里芋と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 目玉焼き 納豆 もやしと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 サバの塩焼き 味付け海苔 玉葱と油揚げの味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	617	19.1	7.8	114.1	3.1	982	48.0	35.4	108.4	2.2	631	19.8	5.6	119.1	4.1	674	16.4	12.1	118.7	3.6	656	16.9	8.8	122.2	3.7	660	21.6	11.4	112.8	2.0	893	36.1	30.8	109.3	2.5
昼食	豚キムチ丼 胡瓜とカニカマの梅マヨ和え 牛乳 豆腐とわかめの味噌汁					冷やしたぬきうどん 肉じゃがコロッケ 混ぜご飯(わかめひじき) 牛乳					チキンジャンバラヤ プリン 牛乳 ベーコンとキャベツのスープ					和風香味つけ麺 揚げ餃子 ライス 牛乳					カツカレー コーヒーゼリー 牛乳					豚塩カルビ丼 ブロッコリーの辛子マヨネーズ 牛乳 もずくとエノキの味噌汁					チキンソースかつ丼 バナナ 牛乳 ほうれん草と麩の味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcal)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	860	29.7	28.9	115.6	4.7	1112	27.3	27.4	182.7	5.5	836	23.0	24.8	125.3	3.1	1189	40.3	39.8	158.1	7.8	1157	29.1	40.4	164.4	4.7	1929	103.8	109.7	115.4	4.8	853	24.5	22.1	135.1	3.4
夕食	ライス ・ 漬物 とんかつ おろしぽん酢 和風明太子パスタ キャベツサラダ もずくとエノキの味噌汁					ライス ・ 漬物 豚ロースのレモンペッパー焼き ほうれん草のお浸し キャベツサラダ 沢煮椀					ライス ・ 漬物 ビーフシチュー クリームコロッケ					ライス ・ 漬物 鯖の七味焼き 牛肉とごぼうのしぐれ煮 キャベツサラダ 豆腐とワカメの味噌汁					ライス ・ 漬物 ハンバーグのホイル包み焼き フライドポテト キャベツサラダ コーンスープ					ライス ・ 漬物 鶏の唐揚げ ニラ玉炒め キャベツサラダ 豆腐となめこの味噌汁					ライス ・ 漬物 かつの玉子とじ オクラのゴマ和え 大根と油揚げの味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcal)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	907	23.7	21.7	149.3	4.4	812	32.4	23.2	111.2	3.6	1078	22.3	38.0	156.1	3.7	955	33.1	33.4	121.0	3.2	1020	21.4	35.4	148.8	4.6	956	37.1	33.5	117.4	3.1	964	30.3	26.8	144.0	5.4

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。

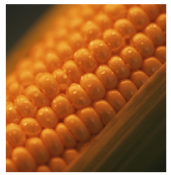
WEEKLY MENU



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					6月17日				
曜日	（月）					（火）					（水）					（木）					（金）					（土）					（日）				
朝食	ライス ・ 漬物 ごぼう天の煮物 さわらの塩焼き 玉葱と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン スクランブルエッグ ベーコンソテー 豆腐とわかめの味噌汁					ライス ・ 漬物 鮭の塩焼き のりの佃煮 里芋と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン ウィンナー ハッシュポテト 卵とワカメの味噌汁					ライス ・ 漬物 サバの塩焼き だし巻き卵 キャベツと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 ハンバーグ 納豆 豆腐としめじの味噌汁					ライス ・ 漬物 目玉焼き チキンナゲット もずくとエノキの味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	645	22.6	8.3	113.9	3.6	699	19.0	18.1	109.8	2.7	802	34.9	20.6	111.3	2.5	850	34.9	27.6	108.1	2.8	759	23.1	19.0	117.3	3.8	728	21.4	17.2	118.3	2.9	802	33.8	22.3	109.1	2.2
昼食	ガパオライス 杏仁フルーツ 牛乳 春雨スープ					冷やしきつねうどん いか下足のから揚げ 混ぜご飯(ゆかり) 牛乳					高菜炒飯 揚げ餃子 牛乳 ワカメスープ					ホタテ海苔塩ラーメン 揚げ焼売のガーリック風味 ライス 牛乳					ポークカレー ごぼうサラダ 牛乳					焼豚玉子飯 バンバンジー 牛乳 玉葱と油揚げの味噌汁					麻婆豆腐飯 春巻 牛乳 中華たまごスープ				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcaH)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	860	27.1	24.3	127.1	3.1	993	33.4	18.6	165.3	5.4	899	31.8	30.1	118.9	6.7	942	34.0	20.0	149.7	6.6	975	22.8	33.0	142.2	4.3	853	30.4	21.5	121.7	5.7	1002	33.0	37.1	129.1	6.7
夕食	ライス ・ 漬物 ささみチーズカツ ツナポテサラダ(カレー風味) キャベツサラダ 大根と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 鶏の唐揚げ ゴマ風味 たこと胡瓜の酢の物 キャベツサラダ もやしと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 豚ロースの生姜焼き ブロッコリーのわさびマヨ和え キャベツサラダ 麩となめこの味噌汁					ライス ・ 漬物 ハンバーグ 照り焼きソース ジャーマンポテト キャベツサラダ コーンスープ					ライス ・ 漬物 鱈の磯辺揚げ 茹で豚となめ茸のみぞれ和え キャベツサラダ 味噌けんちん汁					ライス ・ 漬物 ササミしそ巻きフライとアジフライ ほうれん草とコーンのソテー キャベツサラダ 赤だし					ライス ・ 漬物 チキンソテー 葱塩だれソース 山芋の短冊揚げ キャベツサラダ 大根とわかめの味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcaH)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	1006	30.8	33.0	140.2	3.4	895	34.9	28.7	116.8	2.8	857	30.1	29.2	112.0	1.7	983	23.9	27.6	156.8	4.5	858	34.2	21.0	125.7	2.2	879	29.9	24.4	129.1	2.9	1073	54.6	41.1	110.3	4.4

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。

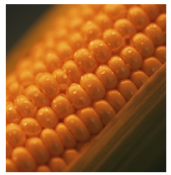
WEEKLY MENU



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					6月24日				
曜日	（月）					（火）					（水）					（木）					（金）					（土）					（日）				
朝食	ライス ・ 漬物 ししゃも焼き 丸天の煮物 大根とワカメの味噌汁					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン ベーコンソテー ハッシュポテト もやしと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 サバの塩焼き 切干大根の炒め煮 卵と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン チョリソーウインナー スクランブルエッグ 豆腐となめこの味噌汁					ライス ・ 漬物 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮付け キャベツと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 チキンナゲット ポテトサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 ほっけの塩焼き 目玉焼き もずくとエノキの味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	624	17.9	5.9	118.8	4.3	824	31.1	26.5	108.6	2.7	729	20.2	18.5	113.5	2.4	728	20.5	19.3	111.5	2.9	628	19.0	7.7	117.0	4.2	805	28.9	21.5	117.4	2.6	615	20.7	8.0	109.5	2.2
昼食	親子丼 なめ茸オクラ 牛乳 豆腐とワカメの味噌汁					カレーうどん 肉じゃがコロッケ ライス 牛乳					チキンライス シュークリーム コーヒー牛乳 コーンスープ					炸醤麺(ジャージャーメン) 揚げ餃子 ライス 牛乳					ハヤシライス クリームコロッケ 牛乳					豚肉の味噌炒め丼 ブロッコリーの和風マヨネーズ 牛乳 もやしと油揚げの味噌汁					叉焼炒飯 春巻 牛乳 豆腐とわかめの味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcaH)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	846	31.9	21.4	126.1	4.5	1203	29.9	32.9	189.4	6.5	868	22.9	22.5	137.7	5.4	1131	40.7	27.9	170.8	4.0	1077	24.2	37.6	154.9	4.6	1014	33.5	38.0	122.8	5.9	931	25.9	36.8	119.1	4.3
夕食	ライス ・ 漬物 ささみマヨカツ カルボナーラ キャベツサラダ コーンと玉葱のスープ					ライス ・ 漬物 豚ロースの焼肉 鶏肉じゃが キャベツサラダ ほうれん草と麩の味噌汁					ライス ・ 漬物 回鍋肉 シュウマイ 中華たまごスープ					ライス ・ 漬物 エビフライと白身魚フライ 茹で豚ともやしのコチジャン和え キャベツサラダ 里芋と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 鶏もものレモンペッパーステーキ バンサンスー(中華和え物) キャベツサラダ ベーコンと玉葱のスープ					ライス ・ 漬物 サンマフライ ペンネのクリーム煮 キャベツサラダ ミネストローネ					ライス ・ 漬物 BBQチキン ほうれん草とベーコンのソテー キャベツサラダ 大根とわかめの味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcaH)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	923	26.5	24.3	144.1	3.0	973	33.6	27.6	139.1	4.4	1046	35.0	30.3	152.4	6.3	1008	27.4	37.4	133.7	4.1	875	35.5	27.3	113.5	2.4	887	23.3	21.0	146.2	3.1	10484	808.1	694.9	127.2	13.3

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。

WEEKLY MENU



日	6月25日					6月26日					6月27日					6月28日					6月29日					6月30日					7月1日				
曜日	（月）					（火）					（水）					（木）					（金）					（土）					（日）				
朝食	ライス ・ 漬物 サバの塩焼き ごぼう天の煮物 焙煎のりと豆腐の味噌汁					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン 和風スクランブル チキンナゲット もやしと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 サワラの塩焼き 納豆 キャベツと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン ウィンナー ポテトサラダ 卵とエノキの味噌汁					ライス ・ 漬物 鮭の塩焼き 五目だし巻き卵 玉葱と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 目玉焼き 納豆 大根と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 ハンバーグ フライドポテト 豆腐とワカメの味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	720	20.8	15.7	116.9	4.4	842	35.4	25.2	110.9	2.4	633	21.6	8.1	113.8	2.0	692	17.5	15.4	116.3	3.5	648	21.4	8.3	117.1	3.8	652	21.0	10.8	112.9	2.0	832	17.6	25.4	127.9	3.2
昼食	チキン味噌カツ丼 春雨の酢の物 牛乳 ほうれん草と麩の味噌汁					海鮮塩焼きソバ 竹輪の磯辺揚げ ライス 牛乳 コーンと玉葱のスープ					キムチ炒飯 ゴマダンゴ 牛乳 ワカメスープ					胡麻だれ冷やし中華 餃子メンチカツ ライス 牛乳					キーマカレー ヨーグルトブルーベリー 牛乳					桜海老のかき揚げ丼 ほうれん草のお浸し 牛乳 麩となめこの味噌汁					牛丼 ごぼうサラダ 牛乳 もやしと油揚げの味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcaH)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	913	26.2	26.9	136.1	3.5	899	35.9	18.3	141.7	4.0	1040	43.3	39.6	119.3	4.8	1031	33.4	25.6	159.9	7.3	1029	27.3	30.4	156.1	2.5	871	20.0	27.2	132.3	3.6	1026	28.7	41.7	127.7	4.0
夕食	ライス ・ 漬物 鶏の照り焼き ナポリタン キャベツサラダ わかめと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 青しそおろしハンバーグ ジャーマンポテト キャベツサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 とんかつ ブロッコリーとコーンのマヨ和え キャベツサラダ 大根とわかめの味噌汁					ライス ・ 漬物 鯖の味噌煮 揚げだし豆腐 けんちん汁					ライス ・ 漬物 鶏の唐揚げ ゆず胡椒風味 玉子豆腐 キャベツサラダ 帆立貝柱と白菜のスープ					ライス ・ 漬物 ピーマンの肉詰めフライとアジフライ 和風マカロニサラダ キャベツサラダ もずくとエノキの味噌汁					ライス ・ 漬物 チキンの香草パン粉焼き かぼちゃの煮物 キャベツサラダ 大根とわかめの味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcaH)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	1016	41.3	28.2	140.0	4.5	968	22.1	32.1	143.5	4.6	951	21.4	34.2	134.7	3.3	1043	35.2	37.9	129.8	4.7	921	34.4	30.5	119.1	3.4	1021	27.5	31.2	151.2	3.6	926	37.7	27.0	124.7	3.3

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。