

# 今週の予定献立表

6月7日 ~ 6月13日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
朝食	定食	400円	ゆで卵 ウインナー <small>ご飯</small>	鯖の塩焼き	筑前煮	ベーコン 野菜炒め	鶏の味噌焼き	鮭の塩焼き	休日
			301kcal 塩分2.0g	285kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	285kcal 塩分2.1g	300kcal 塩分2.0g	276kcal 塩分2.1g	
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ						
夕食	A定食	800円	牛焼肉	豚肉のガーリック バターソース	鶏の八丁味噌 焼き	麻婆豆腐	カニクリーム コロッケ	休日	チキンソテー デミソース添え
			445kcal 塩分2.7g	435kcal 塩分2.6g	401kcal 塩分2.7g	341kcal 塩分3.1g	421kcal 塩分1.9g		415kcal 塩分2.6g
	B定食	700円	チキンカレー	ロコモコ丼	ねぎ塩豚丼	スタ丼	ドライカレー		トマト ハンバーグ
			708kcal 塩分2.8g	708kcal 塩分2.7g	698kcal 塩分2.4g	682kcal 塩分2.6g	695kcal 塩分3.0g		434kcal 塩分2.4g
	小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択						

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

**【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】**

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



# 今週の予定献立表

6月14日 ~ 6月20日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
朝食	定食	400円	ベーコン スクランブル エッグ <small>ご飯</small>	鯖の西京焼き	厚揚げと板わさ	ソーセージ オムレツ	鯖の味噌煮	鶏の照焼き	休日
			285kcal 塩分2.2g	276kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	301kcal 塩分2.0g	322kcal 塩分2.6g	300kcal 塩分2.0g	
ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ									
夕食	A定食	800円	牛肉と焼豆腐	ポークケチャップ ジンジャー	ハワイアン ハンバーグ	豚しゃぶサラダ風	ビーフ ストロガノフ <small>NEW</small>	休日	白身魚 タルタルソース
			426kcal 塩分2.3g	396kcal 塩分2.4g	435kcal 塩分2.6g	335kcal 塩分2.3g	413kcal 塩分2.4g		416kcal 塩分2.4g
	B定食	700円	ポークカレー	鶏飯	中華丼	肉焼売	他人丼		牛丼
			698kcal 塩分2.7g	450kcal 塩分2.5g	642kcal 塩分2.6g	408kcal 塩分2.2g	648kcal 塩分1.9g		648kcal 塩分2.4g
小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択							

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



# 今週の予定献立表

6月21日 ~ 6月27日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
朝食	定食	400円	ご飯 ハムエッグ	ロールキャベツ	肉豆腐	キャベツソーセージ 玉子炒め	鯖の照焼き	がんも煮付け ゆで玉子	休日
			285kcal 塩分2.1g	332kcal 塩分2.5g	325kcal 塩分2.3g	322kcal 塩分2.6g	276kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	
ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ									
夕食	A定食	800円	ジャージャー 厚揚げ	豚キムチ	鯖の 明太マヨ焼き	牛すき焼き風	旨辛 油淋鶏風	休日	豚の生姜焼き
			365kcal 塩分2.8g	338kcal 塩分2.4g	416kcal 塩分2.4g	426kcal 塩分2.3g	475kcal 塩分2.7g		396kcal 塩分2.4g
	B定食	700円	ビーフカレー	ガパオライス	棒棒鶏	ビビンバ	和風ハンバーグ		親子丼
			728kcal 塩分2.9g	695kcal 塩分3.0g	363kcal 塩分1.9g	682kcal 塩分2.6g	434kcal 塩分2.4g		642kcal 塩分2.1g
小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択							

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



6月28日 ~ 7月4日



# 今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			6月28日	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
朝食	定食	400円	ミックスピザ	鶏の味噌焼き	筑前煮	鮭の塩焼き	ベーコン野菜炒め	鯖の塩焼き	休日
			505kcal 塩分2.9g	300kcal 塩分2.0g	288kcal 塩分2.4g	276kcal 塩分2.1g	285kcal 塩分2.1g	285kcal 塩分2.1g	
ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ									
夕食	A定食	800円	カニ風味あんかけ炒飯	韓国風甘辛炒め(牛肉プルコギ)	きのこ豚肉のオイスター炒め	チキンカレー風味焼	豚肉しゃぶゴマダレ	休日	豚ロース味噌焼
			685kcal 塩分2.9g	338kcal 塩分2.4g	401kcal 塩分2.6g	385kcal 塩分2.4g	335kcal 塩分2.3g		435kcal 塩分2.6g
	B定食	700円	ねぎ塩豚丼	ロコモコ丼	焼肉丼	ドライカレー	ハヤシライス		
			698kcal 塩分2.4g	708kcal 塩分2.7g	648kcal 塩分2.6g	695kcal 塩分3.0g	682kcal 塩分2.6g		
小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択							

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

## 【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g

