

		16 (金)		17 (土)		18 (日)	
<p>●6月23日(金)ウィズ匠班リクエスト 炊き込みご飯 ぶっかけうどん 天ぷら 水ようかん</p>							
   		<p>朝食 ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) 厚焼き玉子 かにかま 昆布佃煮 納豆</p>		<p>朝食 ピザトースト (食パン ベーコン チーズ 玉ねぎ ビーマン) くるみロール カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) ゼリー</p>		<p>朝食 ご飯 赤だし (豆腐 わかめ 玉ねぎ) まぐろフレーク ちくわ きゅうりの漬物 エール</p>	
<p>※写真はイメージです。実際は多少異なる事があります。</p>		<p>昼食 麦ご飯 (米 押し麦) ■メロン とんかつと生野菜 (キャベツ かいわれ こんにゃく) 酢の物 (ちりめん かまぼこ きゅうり 大根 にんじん わかめ)</p>		<p>昼食 冷麺 (中華麺 卵 焼き豚 わかめ きゅうり トマト) キャベツのごまマヨ和え (ちりめん ごま キャベツ もやし) トロピカルフルーツ (もも みかん パイン)</p>		<p>昼食 ご飯 黒酢の酢豚 (豚肉 きくらげ パイナップル 玉ねぎ なす 赤ピーマン 黄ピーマン ビーマン) 海藻サラダ (ツナ 海藻ミックス きゅうり 大根 サニーレタス)</p>	
		<p>夕食 ご飯 さばの生姜煮と煮物 (焼き豆腐 こんにゃく) かぼちゃサラダ (ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ レタス)</p>		<p>夕食 ご飯 鶏肉のガーリック焼きと温野菜 (ズッキーニ かぼちゃ) ジャーマンポテト (ベーコン ジャがいも 玉ねぎ パセリ)</p>		<p>夕食 ドライカレー (合挽 玉ねぎ にんじん ビーマン) チキンサラダ (ささみ ほうれん草 きゅうり 赤ピーマン 玉ねぎ) ソフール</p>	

19 (月)		20 (火)		21 (水)		22 (木)		23 (金)		24 (土)		25 (日)	
朝食	ご飯 みそ汁 (ジャがいも 油あげ 玉ねぎ わかめ ねぎ) 塩さば ウインナー 三色煮豆 ふりかけ エネルギー 568kcal	テーブルロール ココアメロンパン オムレツと生野菜 (レタス ミニトマト) ミルクポトフ (ベーコン ジャがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース) まめびよ豆乳 エネルギー 501kcal	ご飯 みそ汁 (かぼちゃ 玉ねぎ えのき) ししゃも かまぼこ 昆布佃煮 ヤクルト エネルギー 494kcal	テーブルロール クリームパン 野菜炒め (ハム キャベツ 玉ねぎ ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) パイン缶 エネルギー 494kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 じゃこ天 べったら漬け ミルミル エネルギー 576kcal	サンドイッチ (食パン 卵 ハム レタス かにかま きゅうり) クロワッサン コーヒー ヨーグルト みかん缶 エネルギー 481kcal	ご飯 みそ汁 (キャベツ にんじん 玉ねぎ わかめ ねぎ) ソーセージ 野菜天 しば漬け 味付のり エネルギー 687kcal						
昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きとレンコンのパプリカ和え フレンチサラダ (ハム レタス きゅうり りんご 干ぶどう) エネルギー 877kcal	ご飯 モロヘイヤのスープ (モロヘイヤ 豆腐 まいたけ) すずきのレモングリル焼きと温野菜 (なす 玉ねぎ) 三色和え (ごま ハム もやし きゅうり) エネルギー 925kcal	麦ご飯 (米 押し麦) エビフライとコロクと生野菜 (リーフレタス パプリカ 玉ねぎ) 青菜のお浸し (油あげ 小松菜 にんじん しめじ) エネルギー 778kcal	ご飯 豚肉の塩麴焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) ★ズッキーニときのこのトマト煮 (ズッキーニ しめじ トマト パセリ) エネルギー 925kcal	ウィズ匠班リクエスト 炊き込みご飯 冷やしうどん 天ぷら 水ようかん エネルギー 925kcal	牛丼 (米 牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく 紅しょうが) ほうれん草のおかか和え (かつおぶし ほうれん草 にんじん もやし) みそ汁 (豆腐 わかめ ねぎ 玉ねぎ) エネルギー 897kcal	ご飯 さわらのバジルオイル焼きと温野菜 (ズッキーニ なす) 肉豆腐 (豆腐 牛肉 にんじん 玉ねぎ ごぼう 京ねぎ グリンピース) エネルギー 854kcal						
夕食	ご飯 さけのつつみ焼き (さけ 玉ねぎ えのき しめじ にんじん ビーマン) 冷奴 (豆腐 かつおぶし ねぎ しょうが) エネルギー 619kcal	ご飯 豚肉のくわ焼きと温野菜 (かぼちゃ ズッキーニ) ツナとキャベツのサラダ (ツナ キャベツ きゅうり にんじん コーン) エネルギー 840kcal	ご飯 さばのみそ煮と煮物 (がんも ジャがいも) なすの揚げびたし (なす かいわれ) エネルギー 840kcal	ご飯 さけのマスタード風味焼きと温野菜 (アスパラ にんじん) もやしのナムル (ハム ごま もやし きゅうり きくらげ) エネルギー 803kcal	ご飯 豚肉とキムチの炒め物 (豚肉 キムチ 白菜) なめたけ和え (小松菜 にんじん なめたけ) エネルギー 682kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ■あじのフライと温野菜 (アスパラ ジャがいも) 金平ごぼう (ごま ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ) エネルギー 703kcal	ご飯 豚肉の生姜焼きと温野菜 (アスパラ 大根) 中華風サラダ (ごま ハム 卵 きゅうり もやし きくらげ) エネルギー 675kcal						
26 (月)		27 (火)		28 (水)		29 (木)		30 (金)		<p>■旬の食材</p>        			
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ) まぐろフレーク かにかま 昆布佃煮 ふりかけ エネルギー 452kcal	テーブルロール こしあんパン 目玉焼きと生野菜 (レタス ミニトマト) レモンティー エネルギー 577kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ 玉ねぎ) 塩さけ じゃこ天 きんとき煮豆 のり佃煮 エネルギー 500kcal	テーブルロール メロンパン スパソテー (スパゲティ ウインナー 玉ねぎ ビーマン) ミルクココア (ココア 牛乳) 黄桃缶 エネルギー 500kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) 厚焼き玉子 かにかま 小魚佃煮 ヤクルト エネルギー 618kcal								
昼食	ハヤシライス (牛肉 玉ねぎ にんじん グリンピース) 大根サラダ (ごま ちりめん 大根 レタス きゅうり) 牛乳 ゼリー エネルギー 842kcal	麦ご飯 (米 押し麦) みそ汁 (豆腐 えのき わかめ ねぎ) さばの竜田揚げと生野菜 (レタス 赤水菜 玉ねぎ) 酢の物 (かにかま きゅうり にんじん 大根 わかめ) エネルギー 670kcal	クロワッサン コーヒー セサミパン 明太マヨスパゲティ (スパゲティ たらこ 青しそ) 豆腐サラダ (豆腐 わかめ 玉ねぎ サニーレタス) エネルギー 819kcal	ご飯 さわらの菜種焼きと生野菜 (大根 キャベツ 玉ねぎ) ★揚げなすの甘だれかけ (ごま なす ねぎ) エネルギー 777kcal	ご飯 ポークチャップと温野菜 (ジャがいも アスパラ) マリネサラダ (ハム レタス 玉ねぎ コーン パプリカ パセリ) エネルギー 794kcal								
夕食	ご飯 豚肉とキャベツの炒め物 (豚肉 キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ) しゅうまいと温野菜 (チンゲン菜) エネルギー 883kcal	ご飯 マーボーなす (合挽 干エビ なす ビーマン にんじん 玉ねぎ) 春雨サラダ (春雨 ハム きくらげ きゅうり 干ぶどう) エネルギー 743kcal	ご飯 ハンバーグと温野菜 (フライドポテト にんじん) ひじきサラダ (ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり レタス ひじき) エネルギー 785kcal	ご飯 照り焼きチキンと温野菜 (大根 ズッキーニ) ★つるむらさきのサラダ (ハム つるむらさき にんじん コーン) エネルギー 794kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ■揚げあじのおろし煮と煮物 (焼き豆腐 こんにゃく) 大根なます (大根 きゅうり にんじん きくらげ) エネルギー 755kcal								

