



●当日の献立より**選べるランチ**です。好きなお料理をどうぞ。  
●主食は白米を中心に、汁物はメイン料理に合わせてお出します。

月

火

水

木

金

土

(3時のおやつ時)  
選べるドリンク

- コーヒー
- 紅茶
- ココア
- ミルク
- カフェオレ
- リンゴジュース
- オレンジジュース
- 水耕野菜ジュース



※3時のおやつはご希望者のみです。  
※昼食のデザートは季節の果物中心にお出します。  
※献立は材料の関係で変更する事があります。



バイキングの日は  
好きなお料理を  
ご自分で取って頂けます！

## 5 端午の節句プレート

押し寿司	143kcal
胡瓜とワカメの酢の物	15.2kcal
筑前煮	31kcal
竹の子の天麩羅	28kcal
さわらの西京焼き	68kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 6 振替休日

A コロッケ	110kcal
B 赤魚煮付け	103kcal
ふくさ玉子	30.8kcal
五目豆	28.6kcal
胡瓜と穴子の酢の物	17.3kcal
ラタトゥユ	18.9kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 7 ワンプレート

A ミートスパゲティ	167kcal
B ジャージャー麺	161kcal
金平ごぼう	26.4kcal
ほうれん草ベーコン	27kcal
じゃが芋の明太マヨ和え	24kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 1

A 新玉葱の豚バラ巻	134kcal
B アジの照り焼き	114kcal
玉子焼き	41.3kcal
揚げ出し茄子	21kcal
みずくと長芋のたたき	19kcal
じゃが芋の粒マスタード炒め	23kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 2 バイキング

A ハンバーグ	168kcal
B 白身魚のバター醤油焼き	138kcal
ソーセージチャンプル	36kcal
切り干し大根煮	21.3kcal
じゃが芋の明太マヨ和え	24kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 3 憲法記念日

A 鶏肉の照り煮	116kcal
B 鯖の味噌漬け焼き	108kcal
玉子豆腐	20kcal
ひじきの煮物	15kcal
シウマイ	28.9kcal
インゲンの胡麻和え	20kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 12

A チキンステーキ	178kcal
B 白身フライ	106kcal
シウマイ	28.9kcal
小松菜のなめ茸和え	19.8kcal
かぼちゃのグラタン	39.1kcal
切り干し大根煮	21.3kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 13

A アスパラと牛肉のオイスター炒め	138kcal
B 筍とサワラの煮物	118kcal
みずくとたたき長芋	19kcal
高野豆腐煮	28kcal
ほうれん草ベーコン	27kcal
揚げ茄子の金山寺味噌和え	19.3kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 14

A 茹で豚のねぎ醤油	126kcal
B アジの照り焼き	114kcal
厚揚げの煮物	26.3kcal
切り干しツナマヨ	23.2kcal
ピーマンのじゃこ炒め	24kcal
ソーセージと茄子のチーズ焼き	36kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 15

A 鶏のヨーグルト焼き	116kcal
B サバの味噌煮	135kcal
ポークビーンズ	27kcal
きのこの白和え	26kcal
トマトの玉子炒め	28.3kcal
春雨の酢の物	19kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 16

A 豚角煮	128kcal
B 鯖マヨ	129kcal
ひじき煮	15kcal
ほうれん草の岩海苔和え	19.8kcal
茄子炒め	24.8kcal
人参しりしり	17kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 17

A 牛肉の味噌煮	131kcal
B イワシの蒲焼き	128kcal
胡麻豆腐	21kcal
かぼちゃ煮	27kcal
かにカマと胡瓜の酢の物	16.5kcal
ほうれん草のなめ茸和え	19.8kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 19

A 鶏肉の中華黒酢煮込み	130kcal
B 海老チリ	115kcal
金平れんこん	26kcal
厚揚げの味噌炒め	31kcal
穴子と胡瓜の酢の物	17.3kcal
じゃがバター	21kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 20

A 八宝菜	136kcal
B むつ照り焼き	138kcal
玉子豆腐	20kcal
甘辛揚げごぼう	29.1kcal
筑前煮	31kcal
ちくわと胡瓜のマヨ和え	18.1kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 21

A 回鍋肉(ホイコーロー)	111kcal
B さわらの漬け焼き	102kcal
高野豆腐の甘酢あんかけ	31kcal
茄子の味噌炒め	24.8kcal
さつま芋の甘煮	21kcal
ツナとポテトのカレー炒め	23kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 22 ワンプレート

A カレーライス	243kcal
B ハヤシライス	220kcal
ほうれん草ベーコン	27kcal
ジャーマンポテト	23kcal
インゲンの胡麻和え	20kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 23

A 鶏の唐揚げ	190kcal
B アジの西京焼き	105kcal
明太じゃがバター	24kcal
ひじきの白和え	26kcal
揚げ茄子の金山寺味噌和え	19.3kcal
小松菜と厚揚げの煮物	27kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 24

A 豚肉の野菜巻き	165kcal
B 鯖のホイル焼き	109kcal
厚焼き玉子	41.2kcal
海老蒸し餃子	27.5kcal
金平ごぼう	26kcal
揚げ出し茄子	21kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 26

A 酢豚	132kcal
B さわらのソテー(マヨソース)	129kcal
ポークビーンズ	27kcal
じゃが芋のそぼろ煮	26kcal
もやしのチャブチェ	23kcal
キャベツの塩昆布和え	24kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 27 ワンプレート

A 麻婆丼	185kcal
B かき揚げ丼	168kcal
小松菜の胡麻和え	18kcal
茄子のじゃこ炒め	24.8kcal
牛肉の時雨煮	28kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 28

A チキンカツ	115kcal
B 鯖の照り焼き	83kcal
玉子焼き	41.3kcal
ひじき煮	15kcal
マカロニグラタン	31kcal
トマトと胡瓜のクリームチーズ和え	28.3kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 29

A 牛肉の味噌焼き	134kcal
B 白身魚のパン粉焼き	128kcal
かみなりこんにやく	17.3kcal
切り干し大根煮	21.3kcal
玉子豆腐	20kcal
ブロッコリーの梅マヨ和え	31kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 30

A ポークピカタ	172kcal
B カレイの煮付け	109kcal
ラタトゥユ	18.9kcal
かぼちゃ煮	27kcal
厚揚げの味噌炒め	31kcal
ちくわと胡瓜のマヨ和え	29kcal
水耕野菜のサラダ+α	

## 31

A チキン南蛮	190kcal
B アジの西京焼き	115kcal
胡麻豆腐	21kcal
がんもの煮物	32.4kcal
とうもろこしのマヨ焼き	24kcal
きのこの白和え	26kcal
水耕野菜のサラダ+α	