



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1	焼き魚 里芋の鶏あんかけ 厚揚げのおろしのせ しめじと青菜の浸し 漬物・ヨーグルト 味噌汁・御飯 613kcal	【カレーランチ】 夏野菜のキーマカレー シーフードと枝豆のサラダ デザート スープ 620kcal	【夏御膳～涼風～】 揚げ魚の黒胡椒入りマヨソース 豚の角煮・お浸し つるりんささみ にがりのナッツ和え 味噌汁・赤米御飯 761kcal	11	焼き魚 里芋の鶏あんかけ 厚揚げのおろしのせ しめじと青菜の浸し 漬物・ヨーグルト 味噌汁・御飯 613kcal	【カレーランチ】 シーフードカレー 野菜のマヨチーズ炒め コールスローサラダ 果物 スープ 646kcal	【夏御膳～涼風～】 魚のアーモンド揚げ 豚肉とゴーヤのみそ炒め 出し巻き卵・辛子和え トマトの梅おほかたドレッシング お吸い物・赤米御飯 846kcal
2	オレンジ風味のフレンチトースト ソーセージとポテトの温サラダ ヨーグルト 果物 スープ ハーブティ 802kcal	トマトとツナの冷製パスタ 野菜の洋風煮込み パン 果物 スープ 933kcal	ソースかつ丼 いかと青梗菜のソテー レタスとワタナッシュのサラダ 果物 お吸い物 747kcal	12	オレンジ風味のフレンチトースト ソーセージとポテトの温サラダ ヨーグルト 果物 スープ ハーブティ 802kcal	汁なし担々麺 春巻き 大根とツナの和え物 果物 中華スープ 824kcal	ソースかつ丼 いかと青梗菜のソテー レタスとワタナッシュのサラダ 果物 お吸い物 747kcal
3	鶏みそ茶漬け 焼き魚 あさりと白滝の炒り煮 青菜の煮浸し 果物 ヨーグルト 644kcal	【カフェランチ】 バゲットサンド 唐揚げと夏野菜のマリネ 果物 コーンポタージュ 766kcal	【旬菜Dinner】 魚のソテー 野菜の煮込みソース 鶏肉と豆のガーリック塩炒め スッキ二のマリネサラダ 果物 スープ・御飯 746kcal	13	鶏みそ茶漬け 焼き魚 あさりと白滝の炒り煮 青菜の煮浸し 果物 ヨーグルト 644kcal	【カフェランチ】 鶏肉のソテーコーンソース 野菜のアラビアータ風 トスサラダ 果物・スープ 焼き立てパン 682kcal	【旬菜Dinner】 魚のソテー 野菜の煮込みソース 鶏肉と豆のガーリック塩炒め スッキ二のマリネサラダ 果物 スープ・御飯 746kcal
4	ウィンナーと温野菜 焼き立てパン コーンフレーク スープ お肌にうれC シトラスパセリスムージー 721kcal	煮魚 きくらげと厚揚げの炒め物 夏向き茶碗蒸し 果物 味噌汁 御飯 602kcal	豚肉のマスタードソース いかのトマト煮 サラダ 果物 スープ 御飯 734kcal	14	ウィンナーと温野菜 焼き立てパン コーンフレーク スープ お肌にうれC シトラスパセリスムージー 721kcal	魚の甘酢あんかけ 茄子と仙台麩の炒め物 笹かまときゅうりのわさび風味 デザート おくずかけ 御飯 795kcal	豚肉のマスタードソース いかのトマト煮 サラダ 果物 スープ 御飯 734kcal
5	【WA御膳】 鶏の生姜甘辛煮 小松菜と桜えびの炒め物 和風サラダ・煮豆・ごま豆腐 彩り飾り・味噌汁・御飯 季節のジュース 846kcal	オムライス 茄子の和風ピザ フレッシュサラダ 果物 スープ 823kcal	魚のチャイニーズ風ソテー キャベツ焼売 海藻中華サラダ 果物 中華スープ 御飯 727kcal	15	【WA御膳】 鶏の生姜甘辛煮 小松菜と桜えびの炒め物 和風サラダ・煮豆・ごま豆腐 彩り飾り・味噌汁・御飯 季節のジュース 846kcal	和風ハンバーグ 帆立のソテー シーザーサラダ 果物 スープ 御飯 881kcal	魚のチャイニーズ風ソテー キャベツ焼売 海藻中華サラダ 果物 中華スープ 御飯 727kcal
6	ポトフ風スープ ボリュームシーザーサラダ 果物 焼き立てパン 季節のジュース 682kcal	冷やしためぎそば 鶏つくねの磯辺焼き 果物の塩昆布漬け 果物 生姜ごはん 624kcal	【夏御膳～薫風～】 豚肉の黒酢ソース 魚の青じそパン粉焼き 枝豆とみょうがの白和え お浸し・野菜の酢味噌かけ お吸い物・赤米御飯 870kcal	16	ポトフ風スープ ボリュームシーザーサラダ 果物 焼き立てパン 季節のジュース 682kcal	ぶっかけ豆豚しゃぶうどん 夏野菜の煮物 長芋のきゅうりのゆかり和え 果物 じゃこ菜御飯 842kcal	【夏御膳～薫風～】 魚の香り焼き 鶏の梅味噌焼き 含め煮 お浸し・もずくの酢の物 お吸い物・赤米御飯 684kcal
7	お麩のチャンプルー風 昆布とさつま揚げの煮物 野菜のおかまぶし かまぼこ・漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルトドリンク 739kcal	【Donburiランチ】 シシリアンライス キッシュ ラタトゥイユ 果物 スープ 762kcal	魚の唐揚げ・バイナッブルソース 夏野菜のエテュベ チーズとベーコンのサラダ 果物 スープ 御飯 885kcal	17	お麩のチャンプルー風 昆布とさつま揚げの煮物 野菜のおかまぶし かまぼこ・漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルトドリンク 739kcal	【Donburiランチ】 肉味噌ビビンバ丼 たこぶつガーリック アボカドとトマトのワザビドレッシング 果物 中華スープ 755kcal	魚の唐揚げ・バイナッブルソース 夏野菜のエテュベ チーズとベーコンのサラダ 果物 スープ 御飯 884kcal
8	エッグベネディクト 人參パオオープンサンド オニオンサラダ 豆乳ごまスープ 季節のジュース 712kcal	チキン南蛮 タルタルソース 豆腐ステーキ オクラの煮浸し 漬物 豚汁 玄米ごはん 833kcal	【中華御膳】 回鍋肉 えびとくるみのチリ餃子 中華風酢の物 デザート 中華スープ・御飯 767kcal	18	エッグベネディクト 人參パオオープンサンド オニオンサラダ 豆乳ごまスープ 季節のジュース 712kcal	カニクリームコロッケ 塩麹ソテー 蒸し茄子のサラダ 果物 スープ 御飯 758kcal	【中華御膳】 回鍋肉 えびとくるみのチリ餃子 中華風酢の物 デザート 中華スープ・御飯 757kcal
9	【WA御膳】 魚の梅醤油焼き 炒め煮・漬物 青菜と油揚げの和え物 味噌汁・御飯 季節のジュース 733kcal	【南国風ランチ】 タコライス 人參しりしり 温野菜 デザート スープ 906kcal	カリフォルニア巻き いなり寿司 豚肉のねぎ塩レモン焼き 含め煮 いんげんの赤味噌和え お吸い物 852kcal	19	【WA御膳】 魚の梅醤油焼き 炒め煮・漬物 青菜と油揚げの和え物 味噌汁・御飯 季節のジュース 733kcal	【アジア Lunch】 ナシゴレン チリビーンズ バイナッブルドレッシングサラダ デザート 南国風具だくさんワタナスープ 880kcal	カリフォルニア巻き いなり寿司 豚肉のねぎ塩レモン焼き 含め煮 いんげんの赤味噌和え お吸い物 852kcal
10	スクランブルエッグ ミニサラダ ヨーグルト 焼き立てパン 麦と野菜のスープ 夏のリフレッシュスムージー 668kcal	魚のソテー香味ソース 鶏肉とピーマンの味噌炒め れんごんの青のり焼き とろろ お吸い物 麦御飯 754kcal	豚肉のマーマレードソース ブロッコリーソテー 旬野菜のマリネ 果物 ヴィシソワーズ 御飯 880kcal	20	スクランブルエッグ ミニサラダ ヨーグルト 焼き立てパン 麦と野菜のスープ 夏のリフレッシュスムージー 668kcal	魚の焼き南蛮漬け 鶏胸肉の蒸しもの 冷や奴 金平ごぼう 味噌汁 御飯 695kcal	豚肉のマーマレードソース ブロッコリーソテー 旬野菜のマリネ 果物 ヴィシソワーズ 御飯 900kcal