

★ Weekly Menu																																			
日曜日	7月20日 (月)					7月21日 (火)					7月22日 (水)					7月23日 (木)					7月24日 (金)					7月25日 (土)					7月26日 (日)				
朝食																サラダバイキング					フレークとヨーグルト														
	菓子パン 牛乳					ミートボール ひじきと枝豆の煮物 牛乳・小魚・納豆					プレーンオムレツ ハムと野菜のカレー炒め 野菜ジュース・小魚・納豆					チキンナゲット キャベツと筍の炒め煮 牛乳・小魚・納豆					ハウレン草のスクランブルエッグ 春雨サラダ 牛乳・小魚・納豆					菓子パン 牛乳					菓子パン 牛乳				
						A ご飯・ふりかけ 里芋と人参の味噌汁					A ご飯・ふりかけ 大根と人参の味噌汁					A ご飯・ふりかけ 大根とわかめの味噌汁					A ご飯・ふりかけ 玉葱と油揚げの味噌汁														
						B ロールパン・ジャム コンソメスープ					B ロールパン・ジャム 小松菜と大根の中華スープ					B ロールパン・ジャム キャベツと玉葱のスープ					B ロールパン・ジャム わかめスープ														
A食	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S					
	881	23.4	33.9	121.4	3.9	943	35.7	22.2	155.4	3.4	767	25.3	9.5	144.7	3.6	913	37.1	20.9	149.5	5.2	1,008	36.8	24.8	163.8	4.2	881	23.4	33.9	121.4	3.9	881	23.4	33.9	121.4	3.9
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
B食	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S
	955	39.1	21.9	131.0	5.6	946	36.2	24.8	138.3	5.9	841	29.3	14.1	143.5	5.3	946	38.5	21.6	145.4	7.5	1,052	39.0	26.7	161.3	6.0	955	39.1	21.9	131.0	5.6	946	36.2	24.8	138.3	5.9
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
昼食	鶏肉の一味唐辛子焼き 青菜と白菜のぼん酢がけ ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁					豚丼 もやしときくらげの中華和え ヨーグルト					ハンバーグ ジンジャーソース ソーセージとキャベツのフレンチサラダ ご飯 野菜スープ つぼ漬					豚甘辛炒めうどん 餃子 おにぎり（梅）					味噌とんかつ ブロッコリーのカレーマヨ和え ご飯 わかめと玉葱の味噌汁					ポークビーンズ かぼちゃとブロッコリーのサラダ ご飯 キャベツと大根の味噌汁					チキンとキャベツのコンソメ煮 ケチャップスパゲッティー ご飯 のりの佃煮				
	E					E					E					E					E					E									
	P					P					P					P					P					P									
	F					F					F					F					F					F									
	955					832					866					1,094					955					937					946				
	kcal					kcal					kcal					kcal					kcal					kcal					kcal				
夕食	豚と野菜の オイスターソース炒め 大根の柚子和え 菜飯 チンゲン菜と玉葱の中華スープ					BBQチキン 和風マカロニサラダ ご飯 洋野菜のスープ					ポークカレー カラフルサラダ プリン					【勝ち飯】 鶏肉のチーズグリル ベーコンと野菜の洋風カレー煮 ご飯 トマト玉子スープ					豚と根菜の甘辛きんぴら 蒸し鶏と胡瓜の梅和え ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁					麻婆春雨 ポテトの磯辺揚げ ご飯 白菜と油揚げの味噌汁					豚焼肉ともやしの油淋ソース 玉ねぎとハムのマリネ ご飯 とうもろこしと玉葱の中華スープ				
	E					E					E					E					E					E									
	P					P					P					P					P					P									
	F					F					F					F					F					F									
	755					1,398					913					1,022					832					928					897				
	kcal					kcal					kcal					kcal					kcal					kcal					kcal				

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。