

★ Weekly Menu																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
日 曜日	7月13日 (月)					7月14日 (火)					7月15日 (水)					7月16日 (木)					7月17日 (金)					7月18日 (土)					7月19日 (日)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
 朝食						お茶漬け										サラダバイキング																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	温泉玉子 白菜と挽肉の炒め煮 牛乳・小魚・納豆					鶏肉団子の甘酢あん 人参とチリメンジャコのきんぴら 牛乳・小魚・納豆					和風スクランブル スパゲティーサラダ 野菜ジュース・小魚・納豆					メンチカツ 蓮根と玉葱のマヨ和え 牛乳・小魚・納豆					そぼろ肉じゃが 青梗菜のゆず醤油 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 わかめと油揚げの味噌汁					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 ポテトと人参のスープ					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 888 kcal	P 38.3 g	F 24.1 g	C 133.7 g	S 3.7 g	E 991 kcal	P 36.3 g	F 25.3 g	C 159.5 g	S 3.9 g	E 910 kcal	P 31.6 g	F 21.5 g	C 147.2 g	S 3.2 g	E 997 kcal	P 32.6 g	F 29.7 g	C 155.4 g	S 4.2 g	E 863 kcal	P 31.5 g	F 18.3 g	C 147.2 g	S 3.9 g	E 881 kcal	P 23.4 g	F 33.9 g	C 121.4 g	S 3.9 g	E 881 kcal	P 23.4 g	F 33.9 g	C 121.4 g	S 3.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
B食	E 927 kcal	P 39.8 g	F 24.8 g	C 140.9 g	S 6.3 g	E 1,004 kcal	P 37.9 g	F 28.3 g	C 140.0 g	S 6.5 g	E 967 kcal	P 34.5 g	F 24.4 g	C 144.3 g	S 4.9 g	E 1,069 kcal	P 35.8 g	F 34.1 g	C 144.3 g	S 6.6 g	E 907 kcal	P 33.6 g	F 20.2 g	C 138.7 g	S 5.7 g	E 907 kcal	P 33.6 g	F 20.2 g	C 138.7 g	S 5.7 g	E 907 kcal	P 33.6 g	F 20.2 g	C 138.7 g	S 5.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
 昼食	ケイジャンチキン 白菜のお浸し ご飯 わかめと玉葱の味噌汁 たくあん					ミートソース スパゲティ 蒸し鶏のコールスローサラダ ハムマヨネーズパン ヤクルト					ヒレカツ 香味野菜の青じそ風味 ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁 しば漬					麻婆豆腐飯 ブロッコリーとパプリカのナムル プリン					照焼きハンバーグ 海藻と玉ねぎの梅おかか和え ご飯 大根と油揚げの味噌汁 味付海苔					豚肉とインゲンの炒め ポテトの醤油バター風味 ご飯 わかめと油揚げの味噌汁					チキンの衣揚げ デミマヨソース 白滝ときのこのピリ辛炒め ご飯 コンソメスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	E 932 kcal					P 39.2 g					F 23.0 g					C 124.0 g					S 4.1 g					E 1,290 kcal					P 45.2 g					F 29.3 g					C 221.0 g					S 5.8 g					E 843 kcal					P 29.8 g					F 15.0 g					C 148.7 g					S 5.1 g					E 885 kcal					P 30.2 g					F 26.9 g					C 133.3 g					S 4.3 g					E 867 kcal					P 30.6 g					F 21.3 g					C 140.9 g					S 6.0 g					E 982 kcal					P 29.0 g					F 35.2 g					C 141.4 g					S 4.1 g					E 1,141 kcal					P 44.4 g					F 41.2 g					C 147.2 g					S 4.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			</			

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。