

★ Weekly Menu																																							
日曜日	7月27日 (月)					7月28日 (火)					7月29日 (水)					7月30日 (木)					7月31日 (金)					8月1日 (土)					8月2日 (日)								
 朝食						お茶漬け										サラダバイキング																							
	肉入りコロッケ コーンとキャベツのソテー 牛乳・小魚・納豆					ハンバーグ ほうれん草と人参のソテー 牛乳・小魚・納豆					冷奴 ハム野菜炒め 野菜ジュース・小魚・納豆					ミックススクランブル さつま芋サラダ 牛乳・小魚・納豆					目玉焼き 枝豆コーンソテー 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 931 kcal	P 31.8 g	F 24.8 g	C 149.8 g	S 3.5 g	E 935 kcal	P 35.8 g	F 22.9 g	C 151.6 g	S 3.8 g	E 781 kcal	P 28.2 g	F 11.5 g	C 142.2 g	S 2.9 g	E 998 kcal	P 38.2 g	F 27.2 g	C 155.7 g	S 4.8 g	E 943 kcal	P 41.1 g	F 27.6 g	C 137.8 g	S 3.0 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 970 kcal	P 33.3 g	F 25.5 g	C 140.3 g	S 6.1 g	E 958 kcal	P 37.0 g	F 27.4 g	C 139.3 g	S 6.4 g	E 835 kcal	P 30.9 g	F 14.4 g	C 143.2 g	S 4.5 g	E 1,062 kcal	P 40.4 g	F 30.9 g	C 145.3 g	S 7.2 g	E 987 kcal	P 42.8 g	F 29.8 g	C 137.4 g	S 4.8 g	E kcal					P g	F g	C g	S g	E kcal	P g	F g	C g	S g
 昼食	グリルチキン サルサソース カリフラワーのカレーツナサラダ ご飯 ベーコンとキャベツのスープ しば漬					醤油ラーメン キャベツのお浸し ご飯 のりの佃煮					メンチカツ  切干大根のコールスローサラダ ご飯 白菜と油揚げの味噌汁					鶏肉きんぴら丼  大根とツナの青じそサラダ わかめと玉葱の味噌汁 焼きプリン					チキンソテー 黒胡椒ソース 緑野菜のシーザーサラダ ご飯 野菜スープ たくあん					チャーハン WITH肉そぼろ 小松菜のなめ草おろし とうもろこしと玉葱の中華スープ					豚丼辛炒め 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁								
	E 989 kcal	P 39.9 g	F 28.5 g	C 125.1 g	S 4.3 g	E 1,144 kcal	P 37.7 g	F 11.2 g	C 218.0 g	S 8.0 g	E 1,175 kcal	P 28.0 g	F 45.0 g	C 167.2 g	S 5.3 g	E 908 kcal	P 29.4 g	F 21.1 g	C 150.8 g	S 4.2 g	E 1,021 kcal	P 41.4 g	F 31.7 g	C 125.2 g	S 3.5 g	E 728 kcal	P 21.8 g	F 17.0 g	C 122.8 g	S 5.7 g	E 900 kcal	P 32.8 g	F 22.3 g	C 141.6 g	S 4.0 g				
 夕食	さわらの西京焼き  キャベツの酢の物 わかめご飯 白菜と油揚げの味噌汁					【土用の丑の日】 鰻のかば焼き  おくらのみぞれ和え ご飯 キャベツと玉葱の味噌汁 みたらし白玉					豚肉と豆腐の オイスターソースうま煮 ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え 五目ご飯 わかめと玉葱の味噌汁					チャプチェ 小松菜のお浸し ご飯 わかめと油揚げの味噌汁					豚とチンゲン菜の 塩しモン炒め 海藻とキャベツの中華和え ご飯 コンソメスープ					一口餃子の磯辺揚げ きゅうりの和風ピクルス ご飯 豆腐とわかめの味噌汁					鶏肉と野菜のうま煮 マカロニナポリタン ご飯 キャベツと大根の味噌汁								
	E 784 kcal	P 33.6 g	F 12.3 g	C 135.4 g	S 4.6 g	E 956 kcal	P 35.5 g	F 20.0 g	C 161.8 g	S 4.2 g	E 918 kcal	P 40.3 g	F 27.3 g	C 133.9 g	S 9.7 g	E 1,084 kcal	P 27.7 g	F 28.9 g	C 182.2 g	S 5.9 g	E 847 kcal	P 32.0 g	F 23.6 g	C 129.6 g	S 3.8 g	E 808 kcal	P 21.6 g	F 15.1 g	C 148.7 g	S 3.9 g	E 874 kcal	P 31.4 g	F 18.1 g	C 146.7 g	S 4.1 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。