

Weekly Menu									
日曜日	8月3日 (月)	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)	8月8日 (土)	8月9日 (日)		
朝食									
	ウィンナー（2本） 大根と人参の炒め煮 牛乳・小魚・納豆	だし巻き玉子 マカロニサラダ 牛乳・小魚・納豆	照焼き肉団子 大根とベーコンの洋風きんぴら 野菜ジュース・小魚・納豆	野菜炒め ポテトサラダ 牛乳・小魚・納豆	菓子パン  牛乳				
	A ご飯・ふりかけ 豆腐とわかめの味噌汁	A ご飯・ふりかけ 里芋と人参の味噌汁	A ご飯・ふりかけ 白菜とえのきの味噌汁	A ご飯・ふりかけ 大根と人参の味噌汁					
	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 チンゲン菜と玉葱の中華スープ	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 879 P 38.0 F 23.4 C 129.9 S 4.0 kcal g g g g	E 985 P 39.1 F 27.4 C 146.1 S 3.8 kcal g g g g	E 838 P 30.7 F 15.6 C 142.9 S 3.8 kcal g g g g	E 859 P 35.5 F 18.3 C 139.0 S 3.9 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g		
B食	E 1,037 P 47.1 F 31.2 C 142.6 S 7.2 kcal g g g g	E 1,059 P 46.1 F 32.6 C 140.3 S 6.0 kcal g g g g	E 978 P 40.0 F 22.1 C 146.3 S 6.7 kcal g g g g	E 997 P 45.1 F 25.3 C 140.0 S 6.3 kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g		
昼食	とんかつ 白菜と玉葱の和風和え ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁	豚キムチうどん  大根とツナのおかか和え おにぎり（梅）	鶏もも肉の衣揚げ 薬味ソース 胡瓜とカリフラワーの梅和え ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁	豚塩カルビ丼  青梗菜ともやしのナムル 選べるデザート					
	E 741 P 16.7 F 14.4 C 138.0 S 3.2 kcal g g g g	E 608 P 20.4 F 8.4 C 115.8 S 6.1 kcal g g g g	E 1,276 P 35.0 F 60.8 C 150.1 S 4.3 kcal g g g g	E 864 P 22.9 F 30.9 C 124.8 S 3.7 kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g		
夕食	牛肉と野菜のガーリック炒め 蓮根といんげんのマヨネーズ和え ご飯 とうもろこしと玉葱の中華スープ	アジフライ  ひじきと枝豆の煮物 菜飯 キャベツと玉葱の味噌汁	ポークチャップ 切干大根とブロッコリーの しらすサラダ ご飯 洋野菜のスープ	ハヤシライス  選べるフライ キャベツサラダ					
	E 923 P 22.9 F 35.4 C 132.1 S 4.2 kcal g g g g	E 854 P 28.2 F 22.3 C 141.2 S 4.4 kcal g g g g	E 794 P 31.0 F 19.0 C 126.6 S 4.2 kcal g g g g	E 1,141 P 50.0 F 37.5 C 156.4 S 5.1 kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g 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。