Weekly Menu

日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食	和食	和食	和食	和食	和食	選択	和食
	白米小(180g)	白米小(180g)	白米小(180g)	白米小(180g)	白米小(180g)	白米小(180g)	白米小(180g)
	和風スクランブル	照焼き肉団子	ベーコン	野菜のスクランブルエッグ	プレーンオムレツ	ハンバーグ	鯖の塩焼き
	人参のナムル	白菜とツナのポン酢和え	白菜と挽肉の炒め煮	ミックスサラダ	S小鉢)ひじきと切干大根のきんぴら	おくらと白滝のお浸し	白菜と玉葱の和風和え
	キャベツと大根の味噌汁(減塩)	キャベツとわかめの味噌汁(減塩)	じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)	わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)	わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)
	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食
	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
	共通	共通	共通	共通	共通	共通	共通
	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	グレープジュース	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳
	E 497 kcal / P 15.0 g / F 10.3 g / C 87.3 g / Nacl 1.9 g	E 524 kcal / P 14.2 g / F 9.6 g / C 96.7 g / Nacl 2.8 g	E 471 kcal / P 12.9 g / F 13.5 g / C 86.0 g / Nacl 2.4 g	E 515 kcal / P 12.3 g / F 9.9 g / C 95.8 g / Nacl 1.7 g	E 479 kcal / P 11.3 g / F 6.7 g / C 95.6 g / Nacl 2.4 g	E 484 kcal / P 17.7 g / F 11.0 g / C 79.1 g / Nacl 2.6 g	E 551 kcal / P 16.4 g / F 15.4 g / C 86.4 g / Nacl 1.9 g
昼食	A	A	A	A	A	A	A
	豚汁うどん	親子丼	横浜もやしあんかけラーメン	中華丼	豚の生姜焼き丼	きんぴら焼肉	とんかつ
	B	B	B	B	B	B	B
		鶏の唐揚げオーロラソース		鶏肉と野菜のうま煮	鯖の味噌煮		
	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通
	春巻	ほうれん草のナムル	餃子	茄子のみぞれ和え	大根とえんどうのコンソメ煮	小松菜のお浸し	大根とツナのおかか和え
	蒟蒻ぶどうゼリー	青りんごゼリー	蒟蒻オレンジゼリー	蒟蒻ピーチゼリー	グレープフルーツゼリー	フルーチェ　ピーチ	プリン
		じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)		じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	マカロニと野菜のスープ	大根とわかめの味噌汁(減塩)	わかめと玉葱の味噌汁(減塩)
栄養価	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl
A	586 / 16 / 12 / 100 / 5	703 / 28 / 15 / 210 / 5	581 / 21 / 11 / 95 / 8	653 / 21 / 11 / 95 / 8	710 / 26 / 17 / 211 / 4	740 / 14 / 13 / 55 / 4	760 / 13 / 17 / 50 / 4
B	112 / 1 / 4 / 18 / 0	901 / 26 / 39 / 115 / 3		865 / 23 / 32 / 124 / 4	772 / 21 / 20 / 125 / 4		
	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
夕食	A	A	A	A	A	A	A
	シューマイのピリ辛野菜あんかけ	厚揚げと挽き肉の中華炒め	鶏肉の甘酢あんかけ　生姜風味	ポークカレー	豚挽肉と春雨のオイスターソース	肉団子のデミトマ煮	ハンバーグ　ジンジャーソース
	B	B	B	B	B	B	B
	ささみマヨかつ	豚と筍の卵炒め	豚ロース味噌焼き		豚しゃぶと野菜のおろしぽん酢		
	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通
	青じそスパゲッティー	ポテトの醤油バター風味	ピーマンの三色マリネ	玉葱のサラダ	さつま芋と大根の煮物	小鉢)ブロッコリーのおかか和え	フライドポテト
	白米中(230g)	白米中(230g)	白米中(230g)	白米中(230g)	白米中(230g)	白米中(230g)	白米中(230g)
	巻麩とワカメのすまし汁	野菜スープ	春雨スープ	コンソメジュリアン	キャベツと大根の味噌汁(減塩)	わかめスープ	キャベツと玉葱のスープ
栄養価	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl
A	732 / 18.6 / 13.6 / 136.8 / 5.1	852 / 27.6 / 35.0 / 108.6 / 3.9	795 / 24.9 / 21.6 / 127.7 / 3.9	1,198 / 24.8 / 18.5 / 243.1 / 4.2	770 / 15 / 29 / 42 / 91	716 / 19.1 / 19.1 / 120.0 / 3.9	713 / 21.2 / 15.8 / 124.0 / 4.1
B	936 / 24 / 37 / 130 / 4		662 / 23 / 17 / 103 / 4	380 / 6 / 1 / 90 / 1	588 / 20 / 11 / 106 / 5		
	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

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　Nacl：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。

Weekly Menu

日 曜日	7月14日 (月)	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)	7月19日 (土)	7月20日 (日)
朝食	和食	和食	和食	和食	和食	選択	和食
	白米小(180g)	白米小(180g)	白米小(180g)	白米小(180g)	白米小(180g)	白米小(180g)	白米小(180g)
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉団子の甘酢あん	ほうれん草スクランブル	ベーコン	プレーンオムレツ	ハンバーグ	鯖の塩焼き
	ミックスサラダ	小松菜のナムル	ごぼうとじゃこのピリ辛和え	ジャーマンポテト	S小鉢)里芋の彩りあんかけ	白菜の塩昆布和え	キャベツのおかか和え
	じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	大根とわかめの味噌汁(減塩)	じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)	大根とわかめの味噌汁(減塩)	じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)	わかめと玉葱の味噌汁(減塩)
	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食
	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
	共通	共通	共通	共通	共通	共通	共通
	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	グレープジュース	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳
	E 474 kcal / P 14.1 g / F 7.5 g / C 89.2 g / Nacl 2.1 g	E 538 kcal / P 13.7 g / F 11.9 g / C 95.7 g / Nacl 2.7 g	E 527 kcal / P 15.9 g / F 12.7 g / C 88.3 g / Nacl 2.3 g	E 470 kcal / P 9.8 g / F 9.7 g / C 97.4 g / Nacl 2.0 g	E 463 kcal / P 11.3 g / F 5.3 g / C 94.9 g / Nacl 2.6 g	E 502 kcal / P 18.0 g / F 11.7 g / C 81.7 g / Nacl 2.9 g	E 540 kcal / P 16.7 g / F 14.9 g / C 84.5 g / Nacl 2.0 g
昼食	A	A	A	A	A	A	A
	塩ワンタン麺	和風おろしハンバーグ丼	冷やし肉みそ茄子うどん	鶏肉きんぴら丼	プルコギポーク丼	とんかつ　おろしぽん酢	鶏の唐揚げ　おろしポン酢
	B	B	B	B	B	B	B
		チキンソテー　ガーリック醤油風味		ささみのチリソース	むね肉の香り揚げ海苔風味あんかけ		
	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通
	焼売	キャベツのお浸し	白身魚フライ	大根とツナのおかか和え	ミックスサラダ	茄子のゆず醤油	おくらのピリ辛和え
	蒟蒻ぶどうゼリー	青りんごゼリー	蒟蒻オレンジゼリー	蒟蒻ピーチゼリー	グレープフルーツゼリー	フルーチェ　ピーチ	プリン
		じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)	キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)	春雨スープ	巻麩とワカメのすまし汁	大根とわかめの味噌汁(減塩)	キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)
栄養価	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl
A	563 / 22 / 7 / 99 / 9	654 / 26 / 10 / 211 / 4	692 / 22 / 22 / 98 / 7	754 / 22 / 22 / 98 / 7	595 / 21 / 9 / 203 / 2	805 / 13 / 24 / 46 / 5	806 / 24 / 26 / 30 / 5
B	120 / 3 / 3 / 20 / 2	810 / 33 / 25 / 117 / 3		675 / 26 / 7 / 128 / 10	758 / 25 / 19 / 123 / 2		
	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
夕食	A	A	A	A	A	A	A
	牛肉のオイスターソース炒め	キーマカレー	鶏すき煮	チキンのデミトマやわらか煮	豚の味噌バター炒め　ちゃんちゃん焼き風	鶏むね肉の漬け焼き	ビーフカレー
	B	B	B	B	B	B	B
	ビックメンチカツ		鶏肉のマヨ味噌焼き	鯖のキムチマヨ焼き	チキンソテー　和風きのこソース		
	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通
	S小鉢)大根のきんぴら	ペンネと三色ピーマンのペペロンチーノ	ブロッコリーのガーリック炒め	オクラの梅おかか和え	明太子スパゲッティ	白菜とツナのポン酢和え	栗かぼちゃの含め煮
	白米中(230g)	白米中(230g)	白米中(230g)	白米中(230g)	白米中(230g)	白米中(230g)	白米中(230g)
	キャベツとわかめの味噌汁(減塩)	コンソメジュリアン	マカロニと野菜のスープ	わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	キャベツと大根の味噌汁(減塩)	コーンと玉葱のスープ	コンソメジュリアン
栄養価	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl
A	719 / 16.7 / 24.5 / 111.3 / 4.1	1,080 / 23.0 / 23.6 / 203.4 / 4.9	786 / 34.5 / 22.2 / 115.9 / 5.1	732 / 27.1 / 20.4 / 114.3 / 4.3	701 / 23 / 22 / 32 / 91	629 / 29.6 / 7.6 / 108.1 / 4.5	1,221 / 23.1 / 24.2 / 237.4 / 5.2
B	917 / 20 / 37 / 130 / 3		732 / 26 / 26 / 97 / 3	913 / 24 / 46 / 99 / 4	797 / 35 / 26 / 110 / 4		
	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

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　Nacl：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。

Weekly Menu

日	7月21日					7月22日					7月23日					7月24日					7月25日					7月26日					7月27日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食	和食					和食					和食					和食					和食					選択					和食				
	白米小(180g)					白米小(180g)					白米小(180g)					白米小(180g)					白米小(180g)					白米小(180g)					白米小(180g)				
	野菜のスクランブルエッグ					小鉢)五目豆					照焼き肉団子					プレーンオムレツ					ハム野菜炒め					ハンバーグ					鯖の塩焼き				
	ミックスサラダ					キャベツのナムル					ほうれん草と人参のソテー					ウインナーと野菜のソテー					S小鉢)小松菜とコーンのじゃこ和え					白菜のお浸し					いんげんと白滝の柚子しょうゆ				
朝食	じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)					大根とわかめの味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					大根とわかめの味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)				
	洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食				
	パン					パン					パン					パン					パン					パン					パン				
	共通					共通					共通					共通					共通					共通					共通				
	コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					グレープジュース					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳				
	E 520 kcal	P 15.2 g	F 12.8 g	C 87.2 g	Nacl 1.8 g	E 456 kcal	P 11.1 g	F 6.6 g	C 91.5 g	Nacl 2.4 g	E 543 kcal	P 14.3 g	F 11.0 g	C 98.2 g	Nacl 2.4 g	E 506 kcal	P 9.6 g	F 8.9 g	C 99.4 g	Nacl 2.3 g	E 479 kcal	P 12.3 g	F 7.8 g	C 91.9 g	Nacl 2.7 g	E 498 kcal	P 18.2 g	F 11.0 g	C 81.9 g	Nacl 2.8 g	E 565 kcal	P 16.8 g	F 16.0 g	C 88.0 g	Nacl 2.2 g
昼食	A					A					A					A					A					A					A				
	揚げ鶏のネギ南蛮だれ					とんこつ醤油らーめん					チャーハンWITH豚の生姜焼き					鶏南蛮風天丼					冷やし肉天うどん					豆腐ハンバーグ　和風きのこあん					鶏の唐揚げ　青のり風味				
	B					B					B					B					B					B					B				
																豚ときのこのポン酢炒め																			
昼食	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
	キャベツとオクラの塩昆布和え					餃子					野菜コロッケ					ワカメと玉葱の中華和え					ポテトの磯辺揚げ					ピーマンの中華和え					パプリカと大根のピクルス				
	蒟蒻ぶどうゼリー					青りんごゼリー					蒟蒻オレンジゼリー					蒟蒻ピーチゼリー					グレープフルーツゼリー					フルーチェ　ピーチ					プリン				
	キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)										わかめスープ					春雨スープ										キャベツと大根の味噌汁(減塩)					キャベツとわかめの味噌汁(減塩)				
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	380	20	21	27	4	605	23	13	97	9	680	18	19	114	5	1,094	18	19	114	5	646	18	16	103	4	326	12	14	39	5	435	21	24	33	3
B	78	2	1	18	2	107	2	2	21	0					1						92	0	1	20	0										
	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
夕食	A					A					A					A					A					A					A				
	肉団子と根菜の黒酢あん					チキンストロガノフ					豚と卵の塩麹炒め					プルコギポーク					ハヤシライス					豚と白菜のクリーム煮					メンチカツレツ粒マスタードソース				
	B					B					B					B					B					B					B				
						インド風タンドリーチキン					鶏肉のヤンニンソースがけ(韓国)					鶏の西京みそ焼き																			
夕食	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
	大根の炒め煮					豚肉と野菜のビーフン					S小鉢)豚挽肉とインゲンの味噌炒め					茄子のゆず醤油					きんぴらごぼう					緑黄色野菜のおかか和え					白菜と人参のピリ辛和え				
	白米中(230g)					白米中(230g)					白米中(230g)					白米中(230g)					白米中(230g)					白米中(230g)					白米中(230g)				
	野菜スープ					キャベツと玉葱のスープ					キャベツと大根の味噌汁(減塩)					わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					コンソメジュリアン					コーンと玉葱のスープ					マカロニと野菜のスープ				
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	787	17.5	15.8	147.3	5.1	783	27.8	23.6	117.7	4.0	790	20.0	31.9	110.8	5.2	666	20.0	17.4	109.8	3.3	1,229	27	29	150	92	619	16.2	15.8	108.6	2.9	886	19.3	33.4	130.9	5.1
B	404	7	2	92	1	776	32	23	113	3						833	38	29	106	5	402	7	2	93	2										
	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

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　Nacl：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。

Weekly Menu

日 曜日	7月28日 (月)	7月29日 (火)	7月30日 (水)	7月31日 (木)	8月1日 (金)	8月2日 (土)	8月3日 (日)
朝食	和食	和食	和食	和食	和食	選択	和食
朝食	白米小(180g)	白米小(180g)	白米小(180g)	白米小(180g)	白米小(180g)	白米小(180g)	白米小(180g)
朝食	トマトスクランブル	厚揚げのそぼろあん	一口つくねの照り焼き	ウィンナー(2本)	鶏肉団子の甘酢あん	油揚と大根の煮付け	ミートオムレツ
朝食	いんげんとベーコンのソテー	ソーセージとキャベツのフレンチサラダ	マカロニサラダ	ほうれん草とかぼちゃのソテー	枝豆コーンソテー	ハム	ピーマンのおかか和え
朝食	キャベツと大根の味噌汁(減塩)	わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)	キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)	じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)	わかめと玉葱の味噌汁(減塩)
朝食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
朝食	共通	共通	共通	共通	共通	共通	共通
朝食	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	グレープジュース	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳	コーヒー牛乳または牛乳
朝食 栄養価	E 518 kcal / P 16.0 g / F 13.1 g / C 86.7 g / Nacl 2.3 g	E 561 kcal / P 18.8 g / F 15.1 g / C 89.5 g / Nacl 2.4 g	E 629 kcal / P 15.8 g / F 19.8 g / C 98.1 g / Nacl 2.3 g	E 554 kcal / P 13.5 g / F 12.3 g / C 100.0 g / Nacl 2.2 g	E 600 kcal / P 16.8 g / F 15.7 g / C 99.6 g / Nacl 2.7 g	E 518 kcal / P 19.1 g / F 13.8 g / C 80.1 g / Nacl 2.5 g	E 466 kcal / P 13.4 g / F 6.2 g / C 91.7 g / Nacl 2.3 g
昼食	A	A	A	A	A	A	A
昼食	冷やし中華	鶏南蛮風天丼	中華丼	豚のねぎ塩焼き	肉味噌丼(大豆ミート)	チキンカツデミトマトソース	豚と揚げごぼうのサラダ仕立て
昼食	B	B	B	B	B	B	B
昼食		和風ハンバーグの玉長葱塩ソース	ささみの明太マヨ焼き	鶏もも肉の竜田揚げ	ケイジャンチキン		
昼食	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通
昼食	ポテトのそぼろあん	人参のナムル	野菜コロッケ	肉団子の旨煮	ミックスサラダ	おくらのみぞれ和え	キュウリの中華和え
昼食	蒟蒻ぶどうゼリー	青りんごゼリー	蒟蒻オレンジゼリー	蒟蒻ピーチゼリー	グレープフルーツゼリー	フルーチェ　ピーチ	プリン
昼食	大根と油揚げの味噌汁(減塩)	キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)	キャベツと大根の味噌汁(減塩)	わかめと玉葱の味噌汁(減塩)	コンソメジュリアン	巻麩とワカメのすまし汁	春雨スープ
昼食 栄養価	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl
昼食 A	643 / 23 / 11 / 109 / 8	1,071 / 29 / 50 / 220 / 3	684 / 17 / 15 / 125 / 5	383 / 17 / 15 / 125 / 5	666 / 25 / 12 / 211 / 4	662 / 17 / 14 / 121 / 2	661 / 20 / 17 / 113 / 3
昼食 B	452 / 9 / 6 / 104 / 1	760 / 20 / 23 / 122 / 4	2		690 / 28 / 17 / 109 / 3		
昼食	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
夕食	A	A	A	A	A	A	A
夕食	チキンの香味揚げ	【勝ち飯】揚げ鶏と5種野菜の香味ソースセット	キーマカレー	鶏肉のパン粉焼き	豚野菜巻きフライ&玉子サラダフライ	ポークソテーBBQソース	ソーセージのカツ
夕食	B	B	B	B	B	B	B
夕食	豚と筍の玉子炒め			たらザンギ	青椒肉絲		
夕食	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通	AB共通
夕食	白菜と玉葱の和風和え		カラフルサラダ	焼きうどん(醤油味)		わかめのツナ炒め	
夕食	白米中(230g)			白米中(230g)	白米中(230g)	白米中(230g)	白米中(230g)
夕食	キャベツともやしの味噌汁(減塩)		わかめスープ	大根と油揚げの味噌汁(減塩)	もやしとわかめの味噌汁(減塩)	玉葱と油揚げの味噌汁(減塩)	キャベツともやしの味噌汁(減塩)
夕食 栄養価	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl	E / P / F / C / Nacl
夕食 A	735 / 27.5 / 21.0 / 112.3 / 3.2	945 / 36.4 / 24.4 / 144.8 / 3.8	610 / 14.7 / 17.1 / 104.2 / 3.2	839 / 35.2 / 23.9 / 121.6 / 2.9	646 / 15 / 24 / 21 / 90	842 / 27.6 / 25.4 / 124.5 / 3.7	613 / 14.6 / 14.2 / 109.5 / 2.2
夕食 B	864 / 24 / 41 / 99 / 3			591 / 20 / 8 / 109 / 3	608 / 18 / 12 / 111 / 5		
夕食	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

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　Nacl：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。

Weekly Menu

日	8月4日					8月5日					8月6日					8月7日					8月8日					8月9日					8月10日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食	和食					和食					和食					和食					和食					選択					和食				
	白米小(180g)					白米小(180g)					白米小(180g)					白米小(180g)					白米小(180g)														
	プレーンオムレツ					ベーコン					鶏肉団子の甘酢あん					きのこのスクランブルエッグ					厚揚げと野菜の生姜煮														
	海藻とオニオンのマリネサラダ					和風スパゲッティー					キャベツ・ツナコーン炒め					ラタトゥイユ					ハムとブロッコリーのマヨソース														
	キャベツとわかめの味噌汁(減塩)					じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					キャベツと大根の味噌汁(減塩)														
	洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食				
	パン					パン					パン					パン					パン					パン									
	共通					共通					共通					共通					共通					共通					共通				
	コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					グレープジュース					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳									
	E 473 kcal	P 11.1 g	F 8.4 g	C 90.8 g	Nacl 2.7 g	E 525 kcal	P 13.8 g	F 13.3 g	C 99.0 g	Nacl 2.5 g	E 568 kcal	P 14.3 g	F 13.1 g	C 99.2 g	Nacl 2.4 g	E 550 kcal	P 10.4 g	F 10.4 g	C 105.5 g	Nacl 1.8 g	E 499 kcal	P 15.1 g	F 10.4 g	C 88.2 g	Nacl 2.1 g	E 320 kcal	P 9.5 g	F 4.8 g	C 59.9 g	Nacl 1.5 g	E kcal	P g	F g	C g	Nacl g
昼食	A					A					A					A					A					A					A				
	わかめとんこつラーメン					プルコギポーク丼					牛肉のオイスターソース炒め					鶏もも肉のみぞれ煮					豚キムチ炒め														
	B					B					B					B					B					B					B				
						鶏もものレモンペッパーグリル					グリルチキン　ベーコンオニオンソース					豚ロースの竜田揚げ					鯖の生姜煮														
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油					野菜コロッケ					切干大根の青じそ和え					コーンポテト					わかめサラダ														
	蒟蒻ぶどうゼリー					青りんごゼリー					蒟蒻オレンジゼリー					蒟蒻ピーチゼリー					グレープフルーツゼリー														
						じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)					わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					キャベツと大根の味噌汁(減塩)					マカロニと野菜のスープ														
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	559	24	11	89	8	669	20	13	182	3	389	11	23	37	4	417	11	23	37	4	331	18	18	88	4										
B	61	2	0	13	0	651	28	22	89	3					4	666	22	20	100	3	639	20	23	83	3										
	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
夕食	A					A					A					A					A					A					A				
	鶏肉と玉子の甘辛煮					チキンカレー					ちくぜん煮					豚の中華炒め					鶏肉のソテー　柚子胡椒ソース														
	B					B					B					B					B					B					B				
	とんかつ										揚げ餃子の南蛮ソース					豆腐ハンバーグ　和風きのこあん					ポークソテー　オニオンソース														
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通				
	カレー焼きうどん					茄子の生姜醤油					小松菜の香味浸し					春雨の中華和え物					ペンネナポリタン														
	白米中(230g)										白米中(230g)					白米中(230g)					白米中(230g)														
	わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					コンソメジュリアン					巻麩とワカメのすまし汁					野菜スープ					わかめと玉葱の味噌汁(減塩)														
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	781	29.3	20.3	119.2	4.6	644	14.2	20.1	106.4	4.2	630	20.1	11.7	116.9	3.7	735	23.3	18.4	124.9	5.5	836	36	28	40	91										
B	781	20	21	131	3						989	14	51	121	4	671	17	13	126	4	759	25	18	126	4										
	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

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　Nacl：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。