

★ Weekly Menu



日曜日	7月6日 (月)					7月7日 (火)					7月8日 (水)					7月9日 (木)					7月10日 (金)					7月11日 (土)					7月12日 (日)									
朝食	和食					和食					和食					和食					和食					和食														
	ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯														
	ウィンナー (2本)					厚揚げと野菜の生姜煮					豚野菜炒め					肉団子のチリソース					ベーコンとウィンナー					ハンバーグ														
	にらともやしのチャンプルー					小松菜とえのきのみぞれ和え					白菜とツナのサラダ					もやしとほうれん草のナムル					スイートエンドウのおかか和え					S小鉢) ハムと野菜のカレー炒め														
	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														
味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁															
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	E	P	F	C	Nacl
	627	20.7	17.7	97.2	2.5	556	17.2	9.9	101.1	2.4	581	16.7	12.5	102.7	2.9	614	13.6	10.6	116.7	1.9	563	14.9	12.2	100.1	1.9	588	16.4	10.7	108.5	3.2	666	24.3	20.8	99.1	1.7					
	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	A					A					A					A					A					A														
	わかめとんこつラーメン					【七夕】七夕そうめん&バターコーンライス					豚の南蛮焼き丼					豚キムチ丼					カレーうどん					牛肉の中華炒め丼														
	B					B					B					B					B					B														
	さばカレーカツ					豆腐ハンバーグ海苔風味あんかけ					白身魚のフリット					鶏もも肉の竜田揚げ					和風明太子パスタ					フライドポテト														
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通														
焼売					さつま揚げと人参のきんぴら					コーンポテト					蒸し鶏とキャベツの辛子醤油					青菜と高野豆腐の煮物					フリドポテト															
青りんごゼリー					蒟蒻ぶどうゼリー					蒟蒻ピーチゼリー					グレープフルーツゼリー					蒟蒻オレンジゼリー					フルーチェ ピーチ															
ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯															
味噌汁 (B定食)					味噌汁					すまし汁					味噌汁					すまし汁 (B定食)					味噌汁															
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	E	P	F	C	Nacl
A	819	25.2	12.0	149.8	11.1	777	23.8	11.0	147.3	7.9	704	21.5	18.6	114.8	3.4	717	23.3	20.5	113.9	3.1	891	18.9	19.7	161.6	6.0	748	19.8	25.8	113.3	2.9	823	24.8	30.0	116.8	4.2					
B	744	20.3	13.3	119.8	2.2	677	20.8	12.8	123.7	4.5	742	21.8	16.7	127.9	2.8	779	28.9	24.3	109.5	1.8	817	26.8	13.8	151.2	5.4															
	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	春巻と肉団子の甘酢あん					メンチカツ					カレーライス (鶏)					鶏の黒胡椒炒め					ハムカツ					豚のケチャップ炒め														
	ワカメと玉葱の中華和え					青梗菜の煮浸し					キャベツミックスサラダ					ひじきと白滝の煮物					野菜ビーフン					S小鉢) ブロッコリーのガーリック炒め														
	ご飯					ご飯					スープ					味噌汁					味噌汁					味噌汁														
	味噌汁					味噌汁					スープ					味噌汁					味噌汁					味噌汁														
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	E	P	F	C	Nacl
	934	17.0	37.7	135.3	3.9	995	23.2	37.4	143.7	4.8	605	15.0	15.7	103.1	4.3	699	26.0	15.9	114.4	4.3	683	16.9	17.3	116.9	2.7	654	22.9	16.9	103.5	3.1	703	15.9	20.5	116.7	6.3					
	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					

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	和食					和食					和食					和食					和食					和食					和食																																							
	ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯																																							
	ミートオムレツ					キャベツ・ツナコーン炒め					厚揚げの柳川風					ハンバーグ					ウィンナー(2本)					和風スクランブル					鯖の塩焼き																																							
	青梗菜のゆず醤油					蒸し鶏とごぼうのマヨ和え					枝豆の中華和え					うの花					S小鉢) ひじきと切干大根のきんぴら					S小鉢) ハムとブロッコリーのマヨソース					人参とチリメンジャコのきんぴら																																							
	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																																							
味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁																																			
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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl																				
	563	15.9	9.3	104.4	2.5	565	15.6	11.0	103.6	1.7	652	19.9	13.8	114.1	4.5	616	14.4	10.1	117.4	2.8	619	18.2	16.1	101.4	2.2	602	20.8	14.2	99.4	1.8	642	20.6	19.1	100.4	2.1	563	15.9	9.3	104.4	2.5	565	15.6	11.0	103.6	1.7	652	19.9	13.8	114.1	4.5	616	14.4	10.1	117.4	2.8	619	18.2	16.1	101.4	2.2	602	20.8	14.2	99.4	1.8	642	20.6	19.1	100.4	2.1
	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	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g																				
昼食	A					A					A					A					A					A					A																																							
	味噌バターコーンラーメン					麻婆豆腐飯					豚のねぎ塩焼き丼					梅とろろ昆布のうどん					おろし豚丼					メンチカツ					豚の生姜焼き																																							
	B					B					B					B					B					B					B																																							
	照焼きハンバーグ					チキンピカタ トマトソース					ホキのマヨ焼き					きつねうどん					チキンカツ																																																	
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通																																							
フライドポテト					大根の塩昆布和え					大学芋					若竹煮					白菜のお浸し					いんげんとウィンナーのソテー					海藻サラダ																																								
青りんごゼリー					蒟蒻ぶどうゼリー					蒟蒻ピーチゼリー					グレープフルーツゼリー					蒟蒻オレンジゼリー					フルーチェ ピーチ					プリン																																								
ご飯					ご飯					ご飯					ゆかりご飯					ご飯					ご飯					ご飯																																								
味噌汁(B定)					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁																																								
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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl																				
A	672	20.6	11.5	121.7	9.3	692	26.1	16.3	111.5	6.2	853	21.3	31.9	121.5	4.5	768	14.5	3.0	171.5	8.3	698	23.3	16.3	116.0	2.9	1,064	25.9	35.2	165.5	4.4	692	21.8	19.3	111.1	3.6	672	20.6	11.5	121.7	9.3	692	26.1	16.3	111.5	6.2	853	21.3	31.9	121.5	4.5	768	14.5	3.0	171.5	8.3	698	23.3	16.3	116.0	2.9	1,064	25.9	35.2	165.5	4.4	692	21.8	19.3	111.1	3.6
B	752	21.5	18.8	126.4	4.4	660	35.3	11.6	106.8	3.9	809	22.2	30.1	113.0	3.0	789	16.2	5.1	170.1	6.9	719	19.8	16.4	124.9	4.0																																													
	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	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g																				
夕食	鶏肉のパン粉焼き					油淋鶏					カレーライス(鶏)					茄子味噌炒めと焼売					ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ					牛すじと大根の煮込み					鶏肉のシーザーサラダ仕立て																																							
	豚と野菜のビーフン					ブロッコリーとパプリカのナムル					キャベツサラダ					コーンとブロッコリーの和え物					春雨の中華和え物					白菜とツナのポン酢和え					白身魚フライ																																							
	ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯																																							
	味噌汁					すまし汁					スープ					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁																																							
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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl																				
	849	35.3	25.5	116.9	2.8	742	23.4	21.4	111.8	3.3	611	15.1	15.6	104.5	4.6	651	16.2	13.0	121.1	3.8	780	15.4	22.3	132.5	2.4	550	22.9	3.8	108.7	4.1	700	34.6	20.1	98.5	3.2	849	35.3	25.5	116.9	2.8	742	23.4	21.4	111.8	3.3	611	15.1	15.6	104.5	4.6	651	16.2	13.0	121.1	3.8	780	15.4	22.3	132.5	2.4	550	22.9	3.8	108.7	4.1	700	34.6	20.1	98.5	3.2
	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	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	和食					和食					和食					和食					和食					和食																			
	ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯																			
	ハンバーグ					ハムと野菜のカレー炒め					ベーコン					プレーンオムレツ					豚野菜炒め					和麺トッピング<かぼちゃコロッケ>					鯖の塩焼き														
	和風マカロニサラダ					青梗菜とえのきのお浸し					もやしの赤じそ和え					ひじきと枝豆の煮物					春雨サラダ					スパゲティサラダ					納豆														
	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														
味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁															
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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
	723	19.1	19.3	119.5	2.8	515	13.8	6.5	102.3	2.2	564	15.6	13.5	97.3	2.3	554	11.8	5.6	115.5	2.3	591	16.7	10.2	109.8	2.7	695	14.8	17.3	121.9	2.8	669	24.6	20.3	100.5	2.7										
	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	kcal	g	g	g	g					
昼食	A					A					A					A					A					A																			
	豚汁うどん					豚肉の細切り飯					親子丼					和風明太子パスタ					豚丼					ポテトコロッケ&チキンカツ					豚の生姜焼き丼														
	B					B					B					B					B					B																			
	AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通					AB共通																			
	きんぴらごぼう					玉ねぎとウィンナーのマリネ					白菜のおひたし					野菜コロッケ					ブロッコリーのナムル					海藻とオニオンのマリネサラダ					人参のナムル														
青りんごゼリー					蒟蒻ぶどうゼリー					蒟蒻ピーチゼリー					グレープフルーツゼリー					蒟蒻オレンジゼリー					フルーチェ ピーチ					プリン															
ゆかりご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯															
味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁															
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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	804	19.2	9.3	162.9	6.4	658	19.4	14.7	114.7	4.4	652	28.1	10.7	113.5	4.3	888	26.0	18.5	159.7	5.1	683	23.3	14.0	118.8	4.3	998	19.3	44.8	133.2	4.5	767	23.2	18.7	130.3	3.3										
B						836	18.2	27.0	132.1	3.4	752	25.6	20.2	116.1	2.5	883	25.5	12.2	165.3	7.6	737	28.0	21.7	107.2	2.9																				
	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	kcal	g	g	g	g					
夕食	鶏肉のマスタードソース&野菜コロッケ					麻婆春雨					豚と野菜のしゃぶしゃぶ風					カレーライス					BBQチキン					プルコギポーク					鶏肉の一味唐辛子焼き														
	青じそスパゲッティー					焼売					肉団子の旨煮					カラフルサラダ					白菜とウィンナーの炒め					塩コーンポテト					ケチャップスパゲッティー														
	ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯														
	味噌汁					スープ					味噌汁					スープ					スープ					味噌汁					味噌汁														
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	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
	804	24.9	21.7	130.0	3.3	739	20.9	12.9	137.5	7.4	672	26.1	16.7	106.7	3.9	605	14.9	14.4	107.2	5.0	1,047	29.6	53.3	111.5	3.5	677	21.9	14.1	117.2	2.8	821	32.1	22.5	121.6	4.8										
	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	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。

