



WEEKLY MENU



日	7月1日				7月2日				7月3日				7月4日				7月5日				7月6日				7月7日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	和食 和風スクランブル 茹で豚となめ茸のみぞれ和え ライス、味噌汁				和食 鯖の味噌煮 めかぶ土佐酢 ライス、味噌汁				和食 目玉焼き 納豆 ライス、味噌汁				和食 だし巻き卵 胡瓜とカニカマの梅マヨ和え ライス、味噌汁				和食 鯖の七味焼き ひじき煮 ライス、味噌汁				和食 豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め かぼちゃのそぼろあん ライス、味噌汁				和食 ゆで卵 アスパラと筍の炒め ライス、味噌汁			
	洋食 ミートコロッケ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 オムレツ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ウインナー 朝食サラダ パン、スープ				洋食 肉団子のチリソース 朝食サラダ パン、スープ				洋食 バンバンジー(棒々鶏) 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ベーコン 朝食サラダ パン、スープ				洋食 鶏肉団子と野菜のトマト煮込み 朝食サラダ パン、スープ			
	和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー							
	牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶							
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
和食	872	23.4	20.9	2.9	913	25.5	23.8	3.4	876	28.4	21.2	1.9	834	20.4	18.7	2.7	920	26.8	26.1	2.5	946	26.2	21.9	3.2	824	24.4	16.8	2.0
洋食	832	22.8	30.7	3.8	804	24.2	28.7	4.2	875	25.5	41.8	3.5	802	23.5	30.0	3.3	834	27.5	30.3	4.8	814	23.6	35.1	3.9	735	20.1	34.3	3.4
昼食	【弁当】 チキンの香味揚げ 筍の中巻炒め 春雨中華サラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 豚肉の生姜焼きとイワシフライ 小松菜としめじの煮浸し ゴボウサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 とんかつ 切干大根のゆず胡椒風味 ポテトサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 鶏のごま唐揚げ きんぴらごぼう パンブキンサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 回鍋肉と春巻 大根のそぼろあん マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				【麺】 醤油ラーメン 焼き餃子 ライス小 漬物				【丼】 親子丼 人参とキャベツの胡麻和え 汁物 漬物			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	958	31.2	26.3	4.3	988	31.3	31.5	4.7	888	23.2	19.7	4.2	1142	37.1	38.4	5.6	1153	27.2	43.4	7.2	852	23.8	14.9	8.0	866	37.4	27.0	4.4
	A きやべつメンチカツ				A 白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て				A おろし和風ハンバーグ				A 豚キムチ炒め				A ビーフカレー(辛口)				A チキンカツ				A いわしと野菜の天ぷら			
B 鯖のごま照り焼き				B 鶏肉の照焼き				B ブルコギ				B 白身魚と野菜の南蛮漬け				B 夏野菜カレー(甘口)				B 牛肉のしぐれ煮				B 煮込みハンバーグ 洋食屋風				
A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 小松菜のおひたし 青りんごゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> オクラおろし フルーチェ ピーチ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ソース焼きそば オレンジ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 大学芋 蒟蒻ピーチゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ブロッコリーのガーリック炒め ヨーグルトフルーツ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 大根ときゅうりのキムチ和え 洋梨 ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 蒸し鶏と胡瓜のわさび醤油 ストロベリーゼリー ライス、汁物				
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
A定食	1002	24.6	27.1	4.8	683	28.5	7.3	3.4	971	26.2	26.9	5.2	997	25.2	23.5	3.7	1365	25.1	25.2	3.6	946	23.9	27.3	3.1	919	26.4	21.0	3.1
B定食	929	28.6	28.4	2.9	864	31.4	24.1	2.6	1028	26.7	30.7	4.0	915	23.5	12.4	4.1	1398	26.9	26.6	3.9	836	18.2	18.4	2.3	995	26.9	24.1	3.7

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。