



# WEEKLY MENU



日	7月15日				7月16日				7月17日				7月18日				7月19日				7月20日				7月21日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	和食 高野豆腐の卵とじ 里芋の彩りあんかけ ライス、味噌汁				和食 鯖の味噌煮 ひじきの煮付け ライス、味噌汁				和食 肉団子の甘酢あん はすのきんぴら ライス、味噌汁				和食 豚肉とシメジの炒め煮 アジアン風ホクホクポテト ライス、味噌汁				和食 肉野菜炒め 納豆 ライス、味噌汁				和食 魚の西京焼き 小松菜のゴマ和え ライス、味噌汁				和食 ゆで卵 ブロッコリーの辛子マヨネーズ ライス、味噌汁			
	洋食 ウインナーとコーンソテー 朝食サラダ パン、スープ				洋食 オニオンスクランブル 朝食サラダ パン、スープ				洋食 チリコンカーン 朝食サラダ パン、スープ				洋食 キャベツメンチカツ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ミックススクランブル 朝食サラダ パン、スープ				洋食 プレーンオムレツ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 野菜コロッケ 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	843	21.7	16.5	3.3	944	25.8	24.7	3.6	970	23.1	22.4	4.0	862	21.2	16.9	2.8	866	26.7	18.6	2.3	886	26.1	16.0	3.8	879	26.0	23.2	2.2
洋食	827	27.5	34.1	4.2	819	22.7	34.1	4.1	796	21.0	31.6	3.0	878	26.4	35.0	3.9	780	22.9	30.2	3.6	740	22.5	25.1	3.9	778	19.0	37.4	2.5
昼食	【類】 冷やし中華 春巻 フルーツ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 ピーマン肉詰めフライと魚の塩焼き 筍の中華炒め マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 牛肉と葱の炒めと鮭フライ 春雨ともやしの炒め物 さつま芋のレモン煮 ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 やわらか照り煮チキン ほうれん草と白滝の辛子醤油 スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 豚肉野菜巻きフライとハンバーグ 切干大根 パンブキンサラダ ライス、漬物、味噌汁				【類】 とんこつラーメン 焼き餃子 ライス小 漬物				【丼】 鶏肉きんぴら丼 キムチ冷奴 汁物 漬物			
	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)
	1182	31.6	15.4	9.8	868	31.8	21.5	3.3	1073	25.7	37.5	3.1	901	33.4	25.7	3.5	899	22.9	24.5	4.0	1140	25.6	20.2	6.7	878	25.3	16.8	4.3
夕食	A 豚肉の生姜焼き				A 和風ごまハンバーグ				A 鶏肉のオープン焼き 粒マスタードソース				A とんてき				A ビーフカレー(辛口)				A レパニラ炒め				A 鶏のジューシーからあげ			
	B 鯖のごま照り焼き				B 白身魚フライ				B 豚肉と豆腐のトマト旨煮				B さばの一口立田揚げ				B ハヤシライス				B チキンカツ				B 豚肉と野菜の塩炒め			
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 豚肉と野菜のビーフン グレープフルーツゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> もずく酢 ミックスベリームース ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 大根のきんぴら 蒟蒻オレンジゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 里芋のそぼろあんかけ りんご ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> カリフラワーのピクルスゆず風味 ヨーグルトブルーベリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 大根と胡瓜の和風サラダ 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> 春雨の中華和え物 バナナ風味デザート 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)
A定食	1044	29.9	28.6	5.3	907	24.3	26.7	5.0	723	13.2	8.4	3.5	1005	35.3	26.9	5.5	1348	24.3	22.5	3.7	789	27.1	9.8	3.3	986	32.6	27.7	2.6
B定食	1094	34.1	36.2	4.6	851	22.8	22.2	4.2	956	32.1	23.1	5.8	881	33.8	21.8	4.6	1353	26.1	20.6	4.9	966	28.3	30.4	1.6	823	23.1	15.0	3.4

※ 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。