



WEEKLY MENU



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				7月28日							
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)							
朝食	和食 照焼き肉団子 かぼちゃとベーコンの和風煮 ライス、味噌汁				和食 鯖の塩焼き 蓮根と竹輪のきんぴら ライス、味噌汁				和食 絹さやと玉子のソテー ひじきと枝豆の煮物 ライス、味噌汁				和食 あじの南蛮漬け 茄子の味噌炒め ライス、味噌汁				和食 だし巻き卵 オクラと寒天の土佐酢かけ ライス、味噌汁				和食 ゆで卵 人参とキャベツの胡麻和え ライス、味噌汁				和食 レンコンと厚揚げの炒め煮 納豆 ライス、味噌汁							
	洋食 オムレツ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ツナじゃが 朝食サラダ パン、スープ				洋食 カレーコロッケ 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 いわしフライ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 きのこ挽肉のソテーバター風味 朝食サラダ パン、スープ				洋食 野菜とベーコンのスクランブルエッグ 朝食サラダ パン、スープ							
	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				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				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				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				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				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				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							
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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
和食	943	23.7	19.6	3.4	955	26.0	25.7	3.0	921	23.1	23.8	3.2	894	21.0	20.6	3.0	786	20.6	12.9	2.4	847	23.7	18.0	2.7	897	26.9	20.2	2.8				
洋食	754	23.3	26.8	3.9	803	25.2	29.1	4.7	904	20.4	38.5	3.2	833	23.7	35.1	4.4	855	27.8	33.9	4.5	812	25.5	32.3	4.3	764	19.9	40.5	3.0				
昼食	【弁当】 牛肉のしぐれ煮とナスの肉詰めフライ 切干大根とわかめの二杯酢 スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 チキン南蛮 キャベツとコーンの炒め ゴボウサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 根菜ハンバーグとかぼちゃ焼肉フライ 大根のきんぴら 春雨中華サラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 鶏肉の照焼き 小松菜とコーンのじゃこ和え ポテトサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 とんかつ ひじきと大豆の煮物 マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				【麺】 きつねうどん 竹輪天ぷら フルーツ ライス小、漬物				【丼】 肉ごぼう丼 もやしとわかめ中華サラダ フルーツ 漬物、汁物							
	栄養価				栄養価				栄養価				栄養価				栄養価				栄養価				栄養価							
	944	25.0	31.0	3.6	1118	36.7	44.9	4.4	860	20.3	17.4	4.7	896	34.4	24.3	4.1	1006	27.2	30.7	4.2	859	19.4	12.8	3.8	850	21.9	16.7	4.6				
夕食	A ロールキャベツ トマトソース				A 麻婆茄子				イベント うなぎめし				A 白身魚の唐揚げ めかぶ山芋はんぺん酢風味				A チキンカレー(甘口)				A 白身魚の香草焼き				A ビックメンチカツ							
	B 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風				B かつ煮								B 五種野菜と豚肉のきんぴら				B フランクソーセージカレー(辛口)				B 鶏肉の香り揚げ海苔風味あんかけ				B いわしと竹輪の蒲焼仕立て							
	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 ミックスオレンジジュース ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> おくらと白滝のお浸し 青りんごゼリー ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> ほうれん草とかぼちゃのソテー バナナ 汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> じゃが芋のニンニクおかか和え 黒糖ゼリー ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> パプリカと大根のピクルス フルーツヨーグルト ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 竹の子の土佐煮 グレープフルーツ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 菜の花の辛子和え カスタードプリン風デザート 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)	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	764	21.3	12.7	3.7	861	18.0	19.3	5.9	1263	39.0	23.0	4.7	822	28.9	6.9	3.7	1417	31.6	24.4	4.6	684	30.8	5.7	2.9	1062	25.4	38.6	3.6				
B定食	883	30.8	21.0	4.6	1037	30.9	25.8	5.7					902	24.4	17.0	2.8	1348	27.9	30.1	5.6	971	32.8	29.8	4.1	831	26.3	15.2	5.0				

※ 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。