



WEEKLY MENU



日	7月29日				7月30日				7月31日				8月1日				8月2日				8月3日				8月4日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	和食				和食				和食				和食				和食				和食				和食			
	豚ニラ玉 ほうれん草のお浸し ライス、味噌汁				魚の照り焼き きんぴらごぼう ライス、味噌汁				肉じゃが 納豆 ライス、味噌汁				アジフライ 焼きなす ライス、味噌汁				がんもと鶏の煮物 アジア風ホクホクポテト ライス、味噌汁				だし巻き卵 わかめのツナ炒め ライス、味噌汁				五目豆 ほうれん草とベーコンのソテー ライス、味噌汁			
	洋食				洋食				洋食				洋食				洋食				洋食				洋食			
	ミートコロッケ 朝食サラダ パン、スープ				オムレツ 朝食サラダ パン、スープ				ほうれん草スクランブル 朝食サラダ パン、スープ				肉団子と野菜のトマト煮込み 朝食サラダ パン、スープ				ウインナー 朝食サラダ パン、スープ				ベーコン 朝食サラダ パン、スープ				コーンスクランブル 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				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				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)
	和食	941	30.7	25.8	4.0	840	24.9	13.7	3.3	1096	30.9	32.2	3.6	883	24.9	19.0	3.7	885	22.9	18.1	3.9	825	21.2	16.7	2.7	858	22.8	19.4
洋食	837	23.2	30.7	3.8	747	22.7	25.2	3.9	802	26.4	34.5	3.3	824	24.6	32.2	4.8	833	28.9	35.1	4.3	815	23.5	35.1	3.9	716	18.7	35.0	2.9
昼食	【弁当】				【弁当】				【弁当】				【弁当】				【弁当】				【種】				【丼】			
	照焼きハンバーグ なすとピーマンの鯖しぎ ポテトサラダ ライス、漬物、味噌汁				豚肉の生姜焼きとシュウマイ 切干大根 マカロニサラダ ライス、漬物、味噌汁				チキンカツ 小松菜とチャーシューの炒め ごぼうサラダ ライス、漬物、味噌汁				きんぴら焼肉とコロッケ カリフラワーのコンソメ煮 春雨サラダ ライス、漬物、味噌汁				鶏もものタレ焼きと具柱フライ 竹の子と山くらげのピリ辛和え スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				冷やし担々麺 焼き餃子 ライス小 漬物				鶏の竜田揚げ丼 菜の花のごま和え 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)	食塩相当量 (g)
		1011	23.6	35.4	5.8	988	28.0	28.6	5.1	962	26.7	32.9	3.6	981	26.5	28.2	3.8	929	32.7	24.8	6.1	1209	25.4	26.9	5.5	834	31.5	24.5
夕食	A				A				A				A				A				A				A			
	鶏肉のジンジャーソース				麻婆豆腐				鶏肉の洋風唐揚げ				豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て				ポークカレー(甘口)				鱈のパン粉焼き チーズ風味				イタリアンハンバーグステーキ			
	B				B				B				B				B				B				B			
	たらのフリット 香味トマトソース				タンドリーチキン				鯖の生姜煮				さばカレーカツ				キーマカレー(辛口)				鶏天のおろしぼん酢				豚焼肉ともやしのねぎソース			
A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				
<サラダバー> <デリバー> 豚肉と野菜のピーファン 青りんごゼリー ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> かぼちゃのそぼろあん フルーチェ イチゴ ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> インゲンの胡麻マヨ和え プリン ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> ほうれん草とマカロニのクリーム煮 オレンジ ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> 香味野菜の青じそ風味 ヨーグルトフルーツ ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> レンコンの鶏そぼろあん 洋梨 ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> ワカメとしめじの煮浸し グレープフルーツゼリー 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	993	32.0	29.1	3.8	912	30.7	19.4	6.4	1185	31.4	45.3	4.1	923	28.7	26.5	3.7	1228	24.7	19.6	3.7	755	26.6	6.6	4.4	1037	30.4	26.5
B定食	840	22.1	16.1	3.2	873	39.9	16.9	5.6	1045	28.5	41.2	3.5	864	24.7	20.3	2.8	1254	27.2	21.4	3.5	1090	33.7	33.7	5.6	871	29.8	18.1	4.5

※ 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。