



WEEKLY MENU



日	7月8日				7月9日				7月10日				7月11日				7月12日				7月13日				7月14日							
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)							
朝食	和食 あじの南蛮漬け 小松菜の辛子和え ライス、味噌汁				和食 きんぴら牛焼肉 納豆 ライス、味噌汁				和食 和風スクランブル ひじきの胡麻サラダ ライス、味噌汁				和食 だし巻き卵 レンコンの鶏そぼろあん ライス、味噌汁				和食 肉団子の旨煮 ブロッコリーのゴマ和え ライス、味噌汁				和食 挽肉とインゲンの味噌炒め なめ茸オクラ ライス、味噌汁				和食 厚揚げと野菜の生姜煮 白滝ときのこのピリ辛炒め ライス、味噌汁							
	洋食 オムレツ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 白身魚フライ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ウインナーと野菜のソテー 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 トマトスクランブル 朝食サラダ パン、スープ				洋食 かぼちゃのコロッケ 朝食サラダ パン、スープ				洋食 ゆで卵 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				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	808	21.4	15.1	2.7	944	26.5	25.0	2.5	857	21.0	21.3	2.7	839	21.5	14.1	3.9	918	24.6	22.0	4.4	811	19.4	13.7	3.0	856	24.0	19.2	3.1				
洋食	759	23.4	27.2	3.9	836	26.8	31.9	5.0	794	21.4	33.4	3.0	811	23.7	35.2	3.3	797	27.3	30.9	3.7	875	22.6	32.8	3.6	714	22.9	34.9	2.2				
昼食	【弁当】 まぐろカツ タルタルソース ひじき煮 ポテトサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 鶏肉のジンジャーソースとコロッケ 栗かぼちゃの含め煮 ゴボウサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 イカ野菜カツとハンバーグ 竹輪のカレー揚げ スパゲティサラダ ライス、漬物、味噌汁				【弁当】 鶏の唐揚げ 切干大根煮 パンプキンサラダ ライス、漬物、味噌汁				【麺】 ミートソース さつま芋ダイスサラダ フルーツ ライス、スープ				【麺】 きつねうどん 野菜かき揚げ ライス小 漬物				【丼】 チキン南蛮丼 ほうれん草の胡麻和え 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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	943	30.0	29.0	3.2	728	14.2	8.7	4.0	990	27.2	30.1	5.0	922	30.6	28.1	3.9	866	22.1	15.4	4.6	866	12.8	18.8	3.4	853	28.5	32.2	2.7				
	A 鶏肉の西京みそ焼き				A 豚肉と野菜の塩炒め				A BBQチキン				A とんかつ おろしぼん酢				A ポークカレー				A 回鍋肉				A 肉団子の野菜あんかけ							
B ロールキャベツのハヤシソース				B 白身魚の衣揚げ				B 卵とキャベツの塩炒め				B 麻婆茄子				B チキンクリームシチュー				B 豆腐つくねと根菜の醤油あん ゆず風味				B 秋刀魚のフライ								
A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> もやし中華浸し 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> マヨ風味焼きそば 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> 白菜のおひたし 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> メンマともやしの中華和え バナナ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 人参とぜんまいのナムル 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> インゲンの胡麻和え チョコムース風味 ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 小松菜とコーンのじゃこ和え プリン 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	873	34.4	23.2	3.4	887	26.1	15.4	4.5	1025	31.7	23.5	4.7	898	21.8	22.7	4.7	1361	26.3	20.5	5.0	881	25.2	19.1	4.8	822	20.0	16.9	3.8				
B定食	883	26.0	15.7	4.3	904	28.5	16.0	4.1	920	17.0	28.3	6.2	874	18.8	23.6	6.2	971	27.3	22.5	5.8	841	20.8	14.6	5.1	863	23.3	19.6	2.5				

※ 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。