



WEEKLY MENU



日	6月29日				6月30日				7月1日				7月2日				7月3日				7月4日				7月5日							
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)							
朝食	カギ受け取り時配布 6/28 夕食時 配布 パン 2個 ジュース				6/29 夕食時 配布 パン 2個 ジュース				6/30 夕食時 配布 パン 2個 ジュース				7/1 夕食時 配布 パン 2個 ジュース				7/2 夕食時 配布 パン 2個 ジュース				7/3 夕食時 配布 パン 2個 ジュース				7/4 夕食時 配布 パン 2個 ジュース				7/5 夕食時 配布 パン 2個 ジュース			
	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)
	1023	25.0	26.2	4.0	1023	25.0	26.2	4.0	1023	25.0	26.2	4.0	1023	25.0	26.2	4.0	1023	25.0	26.2	4.0	1023	25.0	26.2	4.0	1023	25.0	26.2	4.0	1023	25.0	26.2	4.0
昼食	【弁当】 鯖の一口竜田揚げ シュウマイ ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 豚肉野菜巻きフライとハンバーグ ブロッコリーの塩昆布和え マカロニサラダ ライス、漬物				【弁当】 照焼きチキンとミートコロッケ 小松菜とコーンのじゃこ和え スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 鶏の唐揚げ ポテトと鮭のホクホク和え 春雨中華サラダ ライス、漬物				【弁当】 豚肉と蓮根の味噌炒め 切干大根のゆず胡椒風味 パンキンサラダ ライス、漬物				【麺】 豚辛ねぎ塩ラーメン もやしとほうれん草のナムル ライス フルーツ				【丼】 タッカルビ丼 玉子豆腐 汁物 フルーツ							
	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)
	1110	30.2	35.1	6.6	802	20.9	19.0	3.6	832	25.5	17.6	4.2	1019	34.8	32.3	3.8	894	21.5	20.6	4.9	914	27.6	21.0	7.3	879	29.2	19.9	4.3				
夕食	A ご当地【岡山】デミカツ丼				A 鯖の磯辺揚げ テリマヨソース				A 揚げ餃子の四川ソース				A 鯖の韓国風味噌焼き				A キーマカレー				A 鶏天のおろしぼん酢				A 豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て							
	メンマともやしの中華和え オレンジのゼリー ライス、汁物				こんにゃくと野菜の煮物 フルーチェ ライス、汁物				ニラ玉炒め フルーツ ライス、汁物				茹で豚の中華胡麻だれ 蒟蒻ピーチゼリー ライス、汁物				魚のフライ ヨーグルトブルーベリー ライス				高野豆腐の卵とじ コーヒゼリー ライス、汁物				里芋の彩りあんかけ 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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
A定食	1120	32.7	35.5	4.0	907	30.0	21.0	4.1	1030	28.8	27.6	5.9	1113	36.4	40.5	5.5	1250	31.1	30.5	2.7	1087	39.2	36.3	5.0	1030	29.8	27.8	4.7				

* 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。新型コロナウイルス感染予防のため、バイキングは中止しております。