



# WEEKLY MENU



日	7月13日				7月14日				7月15日				7月16日				7月17日				7月18日				7月19日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	7/13 朝 配布 パン 2個 ジュース				7/13 夕食時 配布 パン 2個 ジュース				7/14 夕食時 配布 パン 2個 ジュース				7/15 夕食時 配布 パン 2個 ジュース				7/16 夕食時 配布 パン 2個 ジュース				7/17 夕食時 配布 パン 2個 ジュース				7/18 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)
和食	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】 チキンカツ かぼちゃの含め煮 スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 野菜コロッケと豆腐ハンバーグ 筍と高菜の炒め マカロニサラダ ライス、漬物				【弁当】 から揚げ 五目豆 ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 ピーマンの肉詰めと魚の塩焼き 里芋の煮付け 春雨サラダ ライス、漬物				【弁当】 餃子メンチと焼売 キャベツとコーンの炒め パンパンキンサラダ ライス、漬物				【弁当】 皿うどん 焼き餃子 ライス、漬物				【弁当】 天津飯 ポテトのサラダ 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)
	964	27.0	28.5	4.0	855	18.9	20.4	4.1	843	25.9	47.3	3.5	843	16.7	10.2	4.2	992	26.9	28.0	4.4	1139	33.6	50.6	7.9	963	19.0	11.7	5.1
夕食	A 豚キムチ丼				A 白身魚のフリット				A 豚肉と野菜の塩炒め				A 鶏天				A ハムカツカレー				A 若鶏の西京焼き				A 和風味噌カツ			
	磯辺揚げ ロールケーキ ライス、汁物				れんこんサラダ カルピスゼリー ライス、汁物				目玉焼き フルーツ ライス、汁物				豚肉と野菜のピーマン フルーチェ ライス、汁物				野菜サラダ ヨーグルトフルーツ ライス				大根サラダ 黒糖ゼリー ライス、汁物				ごぼうのピリ辛和え 青りんごゼリー 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	1062	31.2	35.8	5.0	1041	26.2	18.7	3.9	996	28.6	21.8	4.0	1044	44.7	32.6	4.1	1218	28.7	35.9	3.1	934	26.0	23.2	2.9	1180	35.7	41.3	5.2

※ 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為、ハイキングは中止しております。