



WEEKLY MENU



日	7月20日				7月21日				7月22日				7月23日				7月24日				7月25日				7月26日							
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)							
朝食	当日朝 配布				7/20 夕食 配布				7/21 夕食 配布				7/22 夕食 配布				7/23 夕食 配布				7/24 夕食 配布				7/25 夕食 配布							
	パン2個 ジュース				パン2個 ジュース				パン2個 ジュース				パン2個 ジュース				パン2個 ジュース				パン2個 ジュース				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)	食塩相当量 (g)
	和食	1023	25.0	47.6	5.4	1023	25.0	47.6	5.4	1023	25.0	47.6	5.4	1023	25.0	47.6	5.4	1023	25.0	47.6	5.4	1023	25.0	47.6	5.4	1023	25.0	47.6	5.4	1023	25.0	47.6
昼食	【弁当】				【弁当】				【弁当】				【弁当】				【弁当】				おまかせメニュー				おまかせメニュー							
	きんぴら焼肉 厚焼きたまご ポテトサラダ ライス、漬物				鶏肉の七味焼きとオムレツ アジア風ホクホクポテト スパゲティサラダ ライス、漬物				BBQチキン きんぴらごぼう パンキンサラダ ライス、漬物				根菜ハンバーグとかぼちゃ焼肉フライ ほうれん草と白滝のお浸し 春雨中華サラダ ライス、漬物				鯖の香味揚げ 切干大根 マカロニサラダ ライス、漬物				おまかせメニュー				おまかせメニュー							
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	1140	25.4	28.7	4.9	1287	29.5	29.1	5.3	1076	35.7	26.6	5.1	935	26.6	35.9	5.5	1123	32.3	40.5	5.1	1054	30.7	28.6	5.2	1054	30.7	28.6	5.2			
夕食	【弁当】				【弁当】				【弁当】				【弁当】				【弁当】				おまかせメニュー				おまかせメニュー							
	麻婆豆腐 小松菜とコーンのじゃこ和え 春巻 デザート ライス				秋刀魚のフライ もやしと卵炒め 肉団子の旨煮 デザート ライス				豚肉の生姜焼きとコロッケ オクラの梅おかか和え さつま芋ダイスサラダ デザート ライス				味噌にんにく唐揚げ カリフラワーのピクルスゆず風味 コーンとブロッコリーのマヨソース デザート ライス				キーマカレー ごぼうのピリ辛和え ナゲット デザート ライス				おまかせメニュー				おまかせメニュー							
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	1170	30.7	40.9	4.5	1054	23.7	20.7	5.3	946	22.6	24.4	4.7	1056	33.8	35.1	4.3	1320	25.6	41.5	5.0	1023	25.3	30.3	5.2	1023	25.3	30.3	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。