



# WEEKLY MENU



日	7月27日				7月28日				7月29日				7月30日				7月31日				8月1日				8月2日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
	7/27 朝 配布				7/27 夕食事 配布				7/28 夕食事 配布				7/29 夕食事 配布				7/30 夕食事 配布				7/31 夕食事 配布				8/1 夕食事 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							
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	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】 照焼きハンバーグ なすとピーマンの鍋しぎ パンプキンサラダ ライス、漬物				【弁当】 油淋鶏 ほうれん草とコーンのソテー ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 豚焼肉とメンチカツ 切り昆布和え ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 鯖の香味揚げ 厚揚げと人参の中華炒め煮 マカロニサラダ ライス、漬物				【弁当】 肉じゃが イカカツ 春雨中華サラダ 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)
	1040	27.0	27.1	6.5	1111	43.8	40.8	5.9	1098	28.3	31.6	4.3	1172	36.1	46.5	5.5	904	24.7	15.9	4.5	953	27.0	30.5	5.4	1065	23.1	28.2	5.6
夕食	A ミックスフライ				A 白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味				A ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え				A チキンソテー メキシカンソース				A チキンカレー				おまかせメニュー				おまかせメニュー			
	青菜のぼん酢がけ デザート ライス、汁物				ブロッコリーの塩昆布和え デザート ライス、汁物				ポテトとレタスのサラダ デザート ライス、汁物				粉ふき芋 デザート ライス、汁物				コロッケ デザート ライス、汁物				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)
A定食	1115	23.4	38.0	4.8	1108	23.6	13.1	4.9	1373	37.1	27.6	4.6	1032	26.2	21.6	5.6	1389	32.4	32.1	6.2	1193	28.7	26.5	4.5	1124	29.7	30.5	5.3

※ 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予防対策のため、ハイキングは中止しております。