



WEEKLY MENU



| 日 | 7月6日 | | | | 7月7日 | | | | 7月8日 | | | | 7月9日 | | | | 7月10日 | | | | 7月11日 | | | | 7月12日 | | | |
|-----|---|--------------|-----------|-----------|--|--------------|-----------|-----------|---|--------------|-----------|-----------|---|--------------|-----------|-----------|--|--------------|-----------|-----------|---|--------------|-----------|-----------|-------------------------------------|--------------|-----------|-----------|
| 曜日 | (月) | | | | (火) | | | | (水) | | | | (木) | | | | (金) | | | | (土) | | | | (日) | | | |
| 朝食 | 鍵受け取り時配布 7/5 夕食時 配布 パン 2個 ジュース | | | | 7/6 夕食時 配布 パン 2個 ジュース | | | | 7/7 夕食時 配布 パン 2個 ジュース | | | | 7/8 夕食時 配布 パン 2個 ジュース | | | | 7/9 夕食時 配布 パン 2個 ジュース | | | | 7/10 夕食時 配布 パン 2個 ジュース | | | | 7/11 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】 メンチカツ トマトソース なすとピーマンの鍋しぎ スパゲティサラダ ライス、漬物 | | | | 【弁当】 イカ野菜カツとハンバーグ ほうれん草と白滝のお浸し ポテトサラダ ライス、漬物 | | | | 【弁当】 さばカレーカツ ブロッコリーのガーリック炒め ゴボウサラダ ライス、漬物 | | | | 【弁当】 鶏の唐揚げ 厚揚げとキャベツの味噌炒め 春雨中華サラダ ライス、漬物 | | | | 【弁当】 豚肉の生姜焼き 五目豆 パンブキンサラダ ライス、漬物 | | | | 【麺】 冷やしきつねうどん ごぼうのピリ辛和え ライス ヨーグルトフルーツ | | | | 【丼】 豚キムチ丼 竹輪天ぷら 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) |
| 夕食 | A きんぴら焼肉 | | | | A 白身魚のコーンマヨ焼き | | | | A ハンバーグドリア | | | | A 中華丼 | | | | A 昭和カレー | | | | A 若鶏の西京みそ焼き | | | | A 和風味噌かつ | | | |
| 夕食 | ほうれん草のおかか和え チョコムース風 ライス、汁物 | | | | 切干大根の梅風味 フルーチェ ライス、汁物 | | | | 和風サラダ コーヒーゼリー ライス | | | | 春巻 蒟蒻ゼリー ライス、汁物 | | | | ハムカツ とろける杏仁豆腐 ライス、汁物 | | | | 大根ときゅうりのキムチ和え フルーツ ライス、汁物 | | | | 大学芋 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 | 904 | 26.1 | 22.6 | 2.9 | 931 | 24.4 | 23.9 | 3.5 | 1333 | 34.4 | 37.9 | 4.4 | 1174 | 31.5 | 35.5 | 6.2 | 1252 | 31.4 | 33.1 | 4.6 | 1042 | 44.5 | 32.8 | 5.0 | 1201 | 27.6 | 34.7 | 4.8 |

※ 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、バイキングは中止しております。