



# WEEKLY MENU



| 日   | 8月17日   |              |           |        | 8月18日  |              |           |        | 8月19日  |              |           |        | 8月20日   |              |           |        | 8月21日  |              |           |        | 8月22日   |              |           |        | 8月23日   |              |           |        |
|-----|---|--------------|-----------|--------|--|--------------|-----------|--------|--|--------------|-----------|--------|---|--------------|-----------|--------|--|--------------|-----------|--------|---|--------------|-----------|--------|---|--------------|-----------|--------|
| 曜日  | (月)   |              |           |        | (火)  |              |           |        | (水)  |              |           |        | (木)   |              |           |        | (金)  |              |           |        | (土)   |              |           |        | (日)   |              |           |        |
| 朝食  | カレーコロッケ<br>青菜と白菜のぼん酢がけ<br>ライス、味噌汁<br><br>朝食サラダ<br>牛乳・オレンジジュース |              |           |        | ウインナー<br>オムレツ<br>ライス、味噌汁<br><br>朝食サラダ<br>牛乳・オレンジジュース           |              |           |        | ほうれん草とコーンのソテー<br>白身魚フライ<br>ライス、味噌汁<br><br>朝食サラダ<br>牛乳・オレンジジュース |              |           |        | 和風スクランブル<br>小松菜と白滝のおひたし<br>ライス、味噌汁<br><br>朝食サラダ<br>牛乳・オレンジジュース      |              |           |        | 切干大根<br>肉団子のチリソース<br>ライス、味噌汁<br><br>朝食サラダ<br>牛乳・オレンジジュース |              |           |        | ハム野菜炒め<br>目玉焼き<br>ライス、味噌汁<br><br>朝食サラダ<br>牛乳・オレンジジュース       |              |           |        | ブロッコリーのゴマ和え<br>イカ野菜カツ<br>ライス、味噌汁<br><br>朝食サラダ<br>牛乳・オレンジジュース        |              |           |        |
|     | 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  | 916   | 20.9         | 20.6      | 3.3    | 899  | 25.1         | 23.9      | 3.2    | 892  | 25.3         | 20.7      | 3.2    | 823   | 23.4         | 16.8      | 3.3    | 1008   | 25.7         | 24.1      | 4.2    | 885   | 25.0         | 21.2      | 2.8    | 965   | 27.2         | 22.4      | 4.6    |
| 昼食  | 【弁当】<br>きんぴら焼肉<br>ブロッコリーのおかか和え<br>春雨中華サラダ<br>ライス、漬物           |              |           |        | 【弁当】<br>豚肉野菜巻きフライとハンバーグ<br>ほうれん草と白滝のお浸し<br>ポテトサラダ<br>ライス、漬物    |              |           |        | 【弁当】<br>照焼きチキンとミートコロッケ<br>小松菜とコーンのじゃこ和え<br>スパゲティサラダ<br>ライス、漬物  |              |           |        | 【弁当】<br>鶏の唐揚げ<br>ポテトと鮭のホクホク和え<br>マカロニサラダ<br>ライス、漬物                  |              |           |        | 【弁当】<br>豚肉と蓮根の味噌炒め<br>春巻<br>パンキンサラダ<br>ライス、漬物            |              |           |        | 【麺】<br>冷やし担々麺<br>ナゲット<br>ライス<br>デザート                        |              |           |        | 【丼】<br>タッカルビ丼<br>野菜のナムル<br>汁物<br>デザート                               |              |           |        |
|     | 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) |
|     | 816   | 24.6         | 17.1      | 3.8    | 762  | 19.2         | 16.0      | 3.5    | 832  | 25.5         | 17.6      | 4.2    | 1036  | 35.6         | 34.5      | 3.8    | 998  | 21.7         | 32.2      | 4.7    | 1068  | 30.3         | 30.0      | 5.7    | 793   | 29.8         | 21.0      | 4.7    |
| 夕食  | 鶏天のおろしぼん酢<br><サラダバー><br><デリバー><br>里芋の彩りあんかけ<br>デザート<br>ライス、汁物 |              |           |        | 豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て<br><サラダバー><br><デリバー><br>ニラ玉炒め<br>デザート<br>ライス、汁物 |              |           |        | 中華丼<br><サラダバー><br><デリバー><br>ごぼうのピリ辛和え<br>デザート<br>ライス、汁物        |              |           |        | サーモンのチーズグリル<br><サラダバー><br><デリバー><br>胡瓜とカニカマの梅マヨ和え<br>デザート<br>ライス、汁物 |              |           |        | キーマカレー<br><サラダバー><br><デリバー><br>チキンカツ<br>デザート<br>ライス      |              |           |        | 豚肉の生姜焼き<br><サラダバー><br><デリバー><br>栗かぼちゃの含め煮<br>デザート<br>ライス、汁物 |              |           |        | まぐろカツ タルトソース<br><サラダバー><br><デリバー><br>オクラと寒天の土佐酢かけ<br>デザート<br>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) |
| A定食 | 1110  | 36.9         | 32.5      | 5.1    | 959  | 31.7         | 31.2      | 3.6    | 1254   | 29.6         | 18.9      | 5.7    | 979   | 33.2         | 30.0      | 4.0    | 1263   | 28.1         | 24.2      | 4.6    | 942   | 24.5         | 24.2      | 4.3    | 1100  | 31.5         | 34.5      | 4.3    |

※ 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。