



WEEKLY MENU



日	8月24日				8月25日				8月26日				8月27日				8月28日				8月29日				8月30日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	豚ニラ玉 ハッシュドポテト ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				魚の照り焼き だし巻き卵 ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				ゆで卵 照焼き肉団子 ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				アジフライ ひじきと切干大根のきんぴら ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				野菜コロッケ もやしと卵炒め ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				オムレツ 豆腐ハンバーグ ライス、味噌汁 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				魚の塩焼き ほうれん草とベーコンのソテー ライス、味噌汁 朝食サラダ 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	1033	29.7	30.4	3.6	818	26.9	14.0	2.8	928	28.4	23.3	2.9	928	25.2	21.7	3.0	932	25.5	22.8	2.4	1115	33.8	36.1	3.7	879	31.9	20.1	2.5
昼食	【弁当】 ササミマヨカツ じゃが芋の韓国風煮 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】 鶏のジューシーからあげ 五目豆 ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 キャベツメンチカツと魚の塩焼き 里芋の煮付け 春雨サラダ ライス、漬物				【弁当】 肉じゃが キャベツとコーンの炒め タコカツ ライス、漬物				【麺】 ミートソース 大根と胡瓜の和風サラダ ライス スープ				【丼】 親子丼 かぼちゃのコロッケ 汁物 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)
夕食	ロールキャベツのハヤシソース <サラダバー> <デリバー> もやしの中華浸し デザート ライス、汁物				白身魚のフリット ジンジャーソース <サラダバー> <デリバー> 厚揚げと里芋の煮付け デザート ライス、汁物				回鍋肉 <サラダバー> <デリバー> オクラの梅おかか和え デザート ライス、汁物				とんかつ <サラダバー> <デリバー> 豚肉と野菜のビーフン デザート ライス、汁物				ハンバーグカレー <サラダバー> <デリバー> インゲンの胡麻マヨ和え デザート ライス				鯖のキムチマヨ焼き <サラダバー> <デリバー> もやしとほうれん草のカレーチャブチェ デザート ライス、汁物				若鶏の西京みそ焼き <サラダバー> <デリバー> 五目きんぴら デザート 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	970	26.9	19.6	4.2	970	30.9	18.0	5.0	1000	26.2	30.3	5.5	1003	26.9	32.4	4.0	1485	33.5	40.8	4.1	1178	29.5	51.3	4.0	1117	44.1	33.3	4.2

※ 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。