

Weekly Menu

日	6月28日				6月29日				6月30日				7月1日				7月2日				7月3日				7月4日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	軟青大葉入りつくね 小松菜の胡麻和え ライス、味噌汁 フライドエッグ 朝食サラダ				ピーマン肉詰めフライ キャベツの塩昆布和え ライス、味噌汁 ほうれん草スクランブル 朝食サラダ				だし巻き卵 ブロッコリーの和えもの ライス、味噌汁 コーンポタージュフライ 朝食サラダ				がんもの煮物 大根の梅和え ライス、味噌汁 豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め 朝食サラダ				オクラのおかか和え 大学芋 ライス、味噌汁 照焼き肉団子 朝食サラダ				人参とキャベツの胡麻和え ベーコン ライス、味噌汁 目玉焼き 朝食サラダ				ベジタブルスクランブルエッグ フルーツ パン、スープ カレーフライドポテト 朝食サラダ			
	和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				和食・洋食共通メニュー 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶							
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)
	887	24.5	20.7	4.1	933	21.6	18.7	2.8	843	21.3	15.7	2.7	934	19.2	13.4	3.2	940	19.4	14.7	2.4	846	22.9	20.6	3.1	846	29.0	37.6	4.2
昼食	【弁当】 タンドリーチキン 栗かぼちゃのめかめ煮 スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 酢豚 エリンギ炒め ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 ぶりのスパイス焼き 大根のフライ添え チリコンカン ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース) 厚焼き玉子 マカロニサラダ ライス、漬物				【弁当】 イカ野菜カツとハンバーグ ポテトの醤油バター風味 春雨中華サラダ ライス、漬物				【麺】 冷やし担々麺 温泉玉子 ライス デザート				【丼】 豚塩カルビ丼 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 汁物 デザート			
	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)
	997	35.8	17.3	4.7	983	24.5	30.7	3.6	996	33.5	29.2	2.4	1004	34.9	31.1	3.9	891	22.5	25.3	3.8	952	30.5	31.6	6.1	925	22.7	36.5	4.5
夕食	A 和風おろしハンバーグ				A 鯖の韓国風味味噌焼き				A 肉じゃが				A 豚バラと豆腐のトマト旨煮				A ポークカレー				A 焼き肉サラダ アジアン風				A とんかつ			
	B ハンバーグ ジンジャーソース				B 秋刀魚のフライ				B ちくぜん煮				B 一口竜田揚げ															
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 胡瓜とカニカマのマヨ和え デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 和風マーボ豆腐 フルーツ ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> イカのゲソ揚げ デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> シシャモフライ デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> チキンカツ デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 白和え デザート ライス、汁物				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 大根のそぼろあん デザート ライス、汁物			
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	934	29.2	25.1	7.7	928	37.0	36.6	6.4	946	26.0	24.5	5.1	1124	37.0	41.7	6.6	1320	29.4	33.5	6.2	1272	37.7	51.1	6.6	1022	28.0	30.9	4.1
B定食	978	28.8	28.9	6.4	869	29.7	23.5	5.3	884	28.8	16.8	5.7	1106	46.8	36.7	7.3												

※ 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。