

Weekly Menu

日	7月5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			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ウインナー 切干大根とわかめの二杯酢 ライス、味噌汁 ミートオムレツ 朝食サラダ				きんぴらごぼう スパゲティサラダ ライス、味噌汁 サバの塩焼き 朝食サラダ				かぼちゃの天ぷら 納豆 ライス、味噌汁 ハムと野菜のカレー炒め 朝食サラダ				ゆで卵 チャーシューと野菜の和え物 ライス、味噌汁 ハンバーグの和風あんかけ 朝食サラダ				白滝ときのこのピリ辛炒め ひじきの胡麻サラダ ライス、味噌汁 肉じゃがコロッケ 朝食サラダ				アスパラと筍の炒め さつま芋のレモン煮 ライス、味噌汁 アジフライ 朝食サラダ				叩ききゅうりのゴマ塩和え バナナ パン、スープ 鶏肉団子と野菜のトマト煮込み 朝食サラダ			
	和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー				和食・洋食共通メニュー							
栄養価	牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶			
	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)
	903	24.9	21.8	2.8	961	18.0	17.0	2.7	888	22.4	18.0	1.8	965	25.9	19.4	2.7	1020	21.3	21.3	3.4	946	18.9	15.4	1.8	878	21.5	27.2	3.7
昼食	【弁当】 とんかつ さつま揚げとぜんまいの炒め煮 春雨中華サラダ ライス、漬物				【弁当】 白身魚のベジマヨ焼き かぼちゃのカレー煮 ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 鶏のジューシーからあげ 大根のきんぴら ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 豚肉と蓮根の味噌炒め コーンフライ マカロニサラダ ライス、漬物				【弁当】 鶏肉の七味焼き もやしとホウレン草のチャプチェ パンパンキンサラダ ライス、漬物				【麺】 豚唐サラダ麺 揚げ焼売のガーリック風味 ライス デザート				【丼】 ご当地【新潟】たれかつ丼 枝豆と春雨の中華和え 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)
	875	19.7	24.7	4.6	826	23.3	26.1	2.3	922	32.7	31.2	2.8	983	19.3	25.8	4.0	807	26.9	20.0	3.3	1084	31.2	32.0	5.9	1093	31.3	33.9	5.5
夕食	A 焼き豆腐の四川あんかけ				A カレイと野菜のポン酢ソース				イベントメニュー 七夕寿司 揚げ出し豆腐 きらきら星のコロッケ アイスクリーム 天の川風汁				A 八宝菜				A 乳酸菌入り5種野菜の和風キーマカレー				A セサミチキンソテー				A 月見メンチカツ			
	B 豆腐ハンバーグ				B まぐろのピリ辛サラダ仕立て								B 麻婆豆腐															
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> ほうれん草とコーンのソテー 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> 青じそパゲッティー 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> 春巻 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> 茹で豚と千切り野菜のコチジャン和え 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> 小松菜ときのこの白和え デザート ライス				A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> 里芋の煮物 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	961	29.2	23.9	4.5	1090	35.2	23.8	6.4	1345	22.0	32.6	6.0	972	26.7	26.4	5.3	1524	30.4	22.8	6.0	1113	40.7	43.9	4.1	1242	35.5	47.5	5.2
B定食	988	33.1	38.8	4.4	1073	35.8	23.9	6.0					1047	31.8	36.0	5.2												

※ 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。