

Weekly Menu

日	7月12日				7月13日				7月14日				7月15日				7月16日				7月17日				7月18日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	高野豆腐の卵とじ ハムカツ ライス、味噌汁 青菜と白菜のぼん酢がけ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				小松菜のわさびマヨ和え ひじきと枝豆の煮物 ライス、味噌汁 カレーコロッケ 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				魚の塩焼き 厚揚げと野菜の生姜煮 ライス、味噌汁 味付け海苔 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				肉野菜炒め 竹輪の磯辺揚げ ライス、味噌汁 五子豆腐 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				きのこ玉子のソテー インゲンの辛子マヨネーズ ライス、味噌汁 ハンペンフライ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				白身魚フライ ブロッコリーとトマトの中華和え ライス、味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				ベーコン ヨーグルトフルーツ パン、スープ 目玉焼き 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・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)
	1083	31.0	29.4	5.7	1100	21.9	29.0	3.4	908	37.0	23.3	2.6	892	25.4	18.6	2.5	1074	24.6	32.3	2.7	936	25.1	20.2	3.3	905	27.1	29.4	4.6	
昼食	【弁当】 ハンバーグ きのこソース 胡麻和え ゴボウサラダ ライス、漬物				【弁当】 茄子はさみ揚げの黒酢あんかけ 人参と玉子の炒め ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 回鍋肉 餃子メンチ 春雨中華サラダ ライス、漬物				【弁当】 ささみマヨカツ 油揚げと大根の煮付け スパゲティサラダ ライス、漬物				【弁当】 照り焼きチキンと野菜炒め 五目豆 マカロニサラダ ライス、漬物				【麺】 焼きうどん キムチ冷奴 ライス小 デザート				【丼】 のり弁風丼 豚肉とシメジの炒め煮 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)	食塩相当量 (g)
	837	24.4	23.2	5.2	855	23.2	22.8	5.1	925	29.4	27.0	4.7	881	26.1	28.6	5.6	948	36.6	31.8	5.3	945	27.7	16.7	6.1	1050	22.5	24.3	6.1	
夕食	A 明太マヨ焼き				A 鯖の照り焼き				A 【たいめいけん】ポテトコロッケ				A かつ煮				A ハンバーグカレー				A 豚焼肉ともやしのねぎソース				A 若鶏のジンジャーソース				
	B 鶏天のおろしぼん酢				B 【陳蓮一監修】油淋鮮魚				B 【グリルー平】メンチカツ				B きんぴら焼肉																
	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> 豚肉と野菜の中華和え 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> めかぶ土佐酢 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> ソース焼きそば 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> じゃが芋のニンニクおかか和え 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> オクラと大根のごま和え 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> さつま芋のきんぴらバター風味 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	1095	43.0	20.9	4.4	907	32.8	34.7	3.8	1058	21.1	39.1	3.9	1184	36.3	34.2	6.0	1330	33.5	27.0	6.0	922	29.6	17.6	4.8	1009	33.2	31.6	5.3	
B定食	1071	41.1	28.7	4.2	923	28.2	17.8	3.6	1097	31.3	38.9	4.8	1053	37.2	27.0	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。