

Weekly Menu

日	7月19日				7月20日				7月21日				7月22日				7月23日				7月24日				7月25日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	ウインナーのコーン玉葱ソテー添え ゴボウサラダ ライス、味噌汁 大学芋 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				トマトスクランブル はすのきんぴら ライス、味噌汁 朝食のり 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				ほうれん草とマカロニのクリーム煮 ジャーマンポテト ライス、味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				納さやと玉子のソテー 大根と胡瓜の和風サラダ ライス、味噌汁 キャベツメンチカツ 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				鶏肉団子の甘酢あん 茹で野菜のゴマ風味 ライス、味噌汁 イカカツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶				目玉焼き 和風マカロニサラダ ライス、味噌汁 ソーセージ 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶				チリコンカン カレーカツ パン、スープ コーンサラダ 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)
	1013	24.6	26.7	3.3	846	24.1	19.4	2.9	952	21.5	19.9	2.4	987	25.0	18.7	1.8	951	22.7	19.7	3.1	1041	26.5	26.2	3.5	1140	31.3	41.6	4.7	
昼食	【弁当】 鯖の和風カレーあんかけ 緑黄色野菜のおかか和え ポテトサラダ ライス、漬物				【弁当】 味噌にんにく唐揚げ メンマともやし中華和え マカロニサラダ ライス、漬物				【弁当】 ミートカツ 竹の子と山菜のおかかサラダ スパゲティサラダ ライス、漬物				【プレート】 オムライス ソーセージとキャベツのフレンチサラダ フルーツ コーンスープ				【プレート】 チキン南蛮 キャベツとわかめの味噌汁 デザート ライス				【麺】 小松菜とひき肉の和風スパゲッティ ハムとポテトのサラダ パン デザート				【丼】 スタミナ丼 シュウマイ 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)
	928	28.2	36.0	3.5	957	36.2	34.1	4.9	866	25.5	27.5	2.8	868	26.4	27.9	5.0	1033	41.4	32.0	3.8	1109	43.8	36.3	5.6	866	28.1	19.6	4.4	
夕食	A 豚肉の生姜焼き				A チキンカツとアジフライの盛り合わせ				A 白身魚のフリット レモンおろし醤油				A 鶏肉団子と白身魚フライ				A 野菜コロッケカレー				A とんてき				A 鶏肉と野菜のチリソース				
	B イタリアンハンバーグ				B 豚キムチ炒め				B 魚の胡麻チゲ煮																				
	A・B共通メニュー <サラダバー> <デリバー> おくらと白滝のお浸し 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> なすとピーマンの鍋しぎ 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 デザート ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> ザーサイ冷奴 デザート ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> ごぼうのピリ辛和え デザート ライス				<サラダバー> <デリバー> あじの葉揚げ デザート ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> ひじきの胡麻サラダ フルーツ 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	20.9	28.5	4.0	1080	21.9	31.3	5.3	998	21.5	23.5	4.8	1077	20.1	20.5	3.9	1424	20.7	27.1	6.8	1110	28.6	27.0	5.2	1203	28.4	46.2	5.1	
B定食	1084	26.9	28.0	5.6	930	18.8	21.8	5.9	1049	29.7	26.3	4.8																	

※ 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。