

★ Weekly Menu



日曜日	7月4日 (月)	7月5日 (火)	7月6日 (水)	7月7日 (木)	7月8日 (金)	7月9日 (土)	7月10日 (日)
朝食	ケチャップスパゲティー 菜の花の中華和え ライス・味噌汁 ほうれん草チーズオムレツ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ミニお好み焼き 厚揚げのそぼろあん ライス・味噌汁 切り干し大根のコールスロー 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ベーコン コーンス克蘭ブル ライス・味噌汁 青菜の香味野菜和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	大判唐揚げ マカロニサラダ ライス・味噌汁 野菜のナムル 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	アジの照り焼き オクラの和えもの ライス・味噌汁 キャベツ・ツナコーン炒め 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	肉団子のクリーム煮 焼き玉葱と春雨のピリ辛和え ライス・味噌汁 目玉焼き 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	キャベツメンチカツ ベーコンとピーマンのソテー パン・スープ 青梗菜ともやし中華和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 810 23.7 21.8 160.7 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 836 33.0 31.0 162.7 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 828 27.9 33.2 145.9 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 853 23.6 26.9 159.2 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 860 30.5 16.9 149.8 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 836 29.8 30.0 165.7 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 872 28.4 42.1 127.8 5.0 kcal g g g g
昼食	弁当 タンドリーチキン 里芋の煮付け マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 鶏唐揚げとコーンフライ チリコンカーン パンキンサラダ ライス・漬物	弁当 八宝菜 揚げ焼売のガーリック風味 ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 和風ハンバーグ アジア風ホクホクポテト スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 豚キムチ炒め ミニ三角野菜春巻き 春雨中華サラダ ライス・漬物	ツナとキュウリのベベロンチーノ チーズ入りじゃがもち デザート ライス	夏野菜のネバネバ焼き肉丼 揚げ餃子 デザート 汁物
	E P F C Salt 919 36.6 17.6 133.6 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 989 27.6 31.2 153.3 5.3 kcal g g g g	E P F C Salt 953 23.1 23.1 141.2 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 810 19.5 19.3 143.7 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 791 20.7 19.3 139.6 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 988 19.7 51.0 113.5 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 946 26.2 23.8 136.3 3.4 kcal g g g g
夕食	A ブルコギボーク B ヒレカツと牛肉コロケの盛り合わせ AB共通 ① デリ サラダ ごぼうとじゃこのピリ辛和え デザート ライス・汁物	フィッシュ A マスのちゃんちゃん焼き風 B さばカレーカツ AB共通 ① デリ サラダ 焼きそば デザート ライス・汁物	A 豚肉のラー油南蛮漬け B 鶏すき煮 AB共通 ① デリ サラダ さつま芋サラダ デザート ライス・汁物	イベントメニュー わらじかつ丼 サラダ 枝豆の中華和え アイス ミニラーメン	A ポークカレー AB共通 ① デリ サラダ ハムカツ デザート ライス	野菜の日 A 揚げ鶏の夏野菜 彩り香味ソース AB共通 ① デリ サラダ じゃがいものカレー炒め デザート ライス・汁物	米穀士おすすめ A 旬 ラタトゥイユハンバーグ AB共通 ① デリ サラダ キャベツの香味あえ デザート ライス・汁物
	A 1,104 27.8 31.6 155.7 4.1 B 1,239 22.8 52.9 171.7 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,054 27.4 16.5 149.9 5.4 1,054 25.2 19.2 150.7 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,048 24.9 30.8 142.3 3.5 1,008 25.4 15.4 140.3 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,564 44.2 49.2 264.6 5.6 kcal g g g g	E P F C Salt 1,378 31.8 32.0 250.3 5.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,073 34.1 31.3 167.9 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,203 26.5 28.4 150.7 3.9 kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 Salt:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。