

★ Weekly Menu



日曜日	7月11日 (月)	7月12日 (火)	7月13日 (水)	7月14日 (木)	7月15日 (金)	7月16日 (土)	7月17日 (日)
朝食	ソーセージとキャベツの フレンチサラダ ジャーマンポテト ライス・味噌汁 目玉焼き 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ブレーンオムレツ ピーマンジャコ昆布 ライス・味噌汁 かぼちゃ挽肉フライ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	魚の塩焼き ひじきと枝豆の煮物 ライス・味噌汁 いんげんと白滝の辛子醤油 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	チキンカツ 納豆 ライス・味噌汁 キャベツのお浸し 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	いわし梅しそフライ 厚揚げと野菜の生姜煮 ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ピーマンペペロンチーノ スクランブルエッグ ライス・味噌汁 なめ草オクラ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ミートボール オクラの梅おかか和え パン・スープ 青梗菜ともやしの中華和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 850 26.0 27.1 155.3 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 820 24.1 21.5 161.2 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 879 31.3 17.8 150.1 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 877 26.3 17.5 158.8 2.9 kcal g g g g	E P F C Salt 889 36.5 39.8 148.9 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 876 25.7 24.3 173.1 6.5 kcal g g g g	E P F C Salt 822 23.7 24.2 158.2 4.1 kcal g g g g
昼食	弁当 イカ野菜カツとハンバーグ キャベツのナムル スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 酢豚 胡麻団子 春雨中華サラダ ライス・漬物	弁当 イタリアンハンバーグ エリンギ炒め ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 油淋鶏 切干大根 ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 照り焼きチキンとコロック 里芋の野菜あんかけ マカロニサラダ ライス・漬物	梅きつねうどん ちくわの磯辺揚げ デザート 混ぜご飯	玉子丼 揚げ餃子 デザート 汁物
	E P F C Salt 905 22.1 20.7 136.9 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 924 21.5 28.8 170.0 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 971 30.5 31.6 169.4 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 958 32.2 29.6 145.2 5.5 kcal g g g g	E P F C Salt 891 21.8 19.3 136.4 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 883 16.0 9.4 94.0 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt 862 23.4 17.4 154.1 3.9 kcal g g g g
夕食	A たらの麻婆ソース B 鯖の香り揚げ梅肉ソース AB共通 サラダ 豚肉のコチュジャン和え デザート ライス・汁物	A 豚しゃぶピリ辛胡麻ダレ B 照りマヨチキン AB共通 サラダ 青梗菜とツナの胡麻ポン酢 デザート ライス・汁物	A 肉じゃが B ちくぜん煮 AB共通 サラダ キピナゴフライ デザート ライス・汁物	A ポークソテーオニオンソース B 鶏ささみのチーズフライ AB共通 サラダ れんこんサラダ デザート ライス・汁物	人気メニュー A ハヤシライス AB共通 サラダ かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え デザート ライス	SPECIAL A 豚焼肉ともやしのねぎソース AB共通 サラダ お楽しみフライ デザート ライス・汁物	人気メニュー A 鶏肉と野菜の味噌炒め AB共通 サラダ チンゲン菜とワカメのチョレギ風 デザート ライス・汁物
	E P F C Salt A 1,008 21.0 14.4 150.3 4.8 B 1,103 26.4 32.2 145.4 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,018 31.8 33.1 128.8 4.3 B 1,006 38.1 40.4 127.1 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,034 23.5 21.2 168.2 4.9 B 1,013 24.0 20.7 164.3 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,041 27.1 29.5 144.6 4.2 B 1,092 36.3 30.4 144.7 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,416 27.9 29.7 270.3 4.9 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,035 25.8 17.0 148.3 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt A 1,015 24.3 41.8 139.9 4.9 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。