

Weekly Menu



日曜日	7月18日 (月)	7月19日 (火)	7月20日 (水)	7月21日 (木)	7月22日 (金)	7月23日 (土)	7月24日 (日)
朝食	かぼちゃの挽肉フライ ピーマンジャコ和え 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・リンゴジュース	肉野菜炒め ゆで卵 ライス・味噌汁 青梗菜とツナの胡麻ポン酢 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	チキンカツ キャベツ中華和え ライス・味噌汁 納豆 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ブレーンオムレツ ウィンナー ライス・味噌汁 切干大根のゆず胡麻風味 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	コロッケ オクラの辛子醤油 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	トマト入りスクランブルエッグ 一口つくね パン・スープ フルーツ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	
	E 833 kcal P 21.0 g F 24.8 g C 162.3 g Salt 3.7 g	E 822 kcal P 28.8 g F 21.1 g C 143.8 g Salt 2.9 g	E 835 kcal P 28.4 g F 22.1 g C 161.5 g Salt 2.4 g	E 839 kcal P 26.9 g F 22.1 g C 152.2 g Salt 3.9 g	E 877 kcal P 26.2 g F 27.1 g C 161.4 g Salt 3.0 g	E 846 kcal P 31.0 g F 34.6 g C 127.0 g Salt 4.5 g	
昼食	弁当 酢豚 胡麻団子 春雨中華サラダ ライス・漬物	弁当 鯖の香味揚げ 切干大根 マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 きんぴら焼肉 ポテトの磯辺揚げ スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 イタリアンハンバーグ さつまいものレモン煮 ゴボウサラダ ライス・漬物	梅きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ デザート ライス	昔ながらの麻婆豆腐丼 揚げ餃子 デザート スープ	
	E 926 kcal P 21.6 g F 28.8 g C 170.6 g Salt 3.1 g	E 1,086 kcal P 28.1 g F 38.0 g C 154.8 g Salt 4.6 g	E 958 kcal P 22.5 g F 23.6 g C 144.6 g Salt 3.5 g	E 1,105 kcal P 30.3 g F 32.1 g C 176.9 g Salt 4.8 g	E 884 kcal P 14.6 g F 6.9 g C 102.0 g Salt 5.4 g	E 949 kcal P 26.5 g F 35.0 g C 135.1 g Salt 4.7 g	
夕食	A 鶏ささみのチーズフライ B ポークソテー 和風ソース AB共通 サラダ エリンギ炒め 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 お楽しみフライ デザート ライス・汁物	フィッシュ A たらの麻婆ソース B 魚の照り焼き AB共通 サラダ 豚肉と野菜の中華和え デザート ライス・汁物	A キーマカレー AB共通 サラダ うずらの卵ピクルス デザート ライス・汁物	A チキン南蛮 AB共通 サラダ チンゲン菜のチョレギ風 デザート ライス・汁物	A 魚のチゲ煮 AB共通 サラダ 鶏肉と蓮根のマヨネーズ和え デザート ライス・汁物	
	E 1,011 kcal P 35.4 g F 20.4 g C 136.9 g Salt 3.6 g	E 953 kcal P 25.5 g F 19.4 g C 174.0 g Salt 5.0 g	E 919 kcal P 24.6 g F 17.1 g C 138.6 g Salt 4.8 g	E 1,281 kcal P 26.5 g F 28.5 g C 237.7 g Salt 4.9 g	E 1,032 kcal P 31.8 g F 33.2 g C 156.2 g Salt 4.8 g	E 1,001 kcal P 25.8 g F 39.1 g C 136.2 g Salt 4.2 g	

臨時閉寮

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。