

# ★ Weekly Menu



日 曜日	7月25日 (月)	7月26日 (火)	7月27日 (水)	7月28日 (木)	7月29日 (金)	7月30日 (土)	7月31日 (日)
朝食	ピーマンの肉詰めフライ ブレンオムレツ ライス・味噌汁 白菜と玉葱の中華和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	野菜ビーフン きんぴらごぼう ライス・味噌汁 野菜ナムル 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	魚の塩焼き 味付け海苔 ライス・味噌汁 豚肉と野菜の中華和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	シュウマイ パンネナポリタン ライス・味噌汁 パンブキンサラダ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ベーコンフライ 菜の花のマヨ和え ライス・味噌汁 納豆 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	チキンナゲット ウインナーとマカロニソテー ライス・味噌汁 切干大根のきんぴら 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	オクラのスクランブルエッグ はんぺんフライ ライス・味噌汁 五目巾着の煮物 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 849 20.8 19.6 151.0 2.5 kcal g g g g	E P F C Salt 886 23.8 23.1 148.7 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 832 28.5 20.8 157.0 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 862 28.0 23.7 163.4 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 856 26.4 32.5 158.7 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 874 31.4 26.4 166.5 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 830 27.9 23.4 155.5 5.5 kcal g g g g
昼食	弁当 ささみマヨかつ 竹の子と山くらげのピリ辛和え マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 豆腐ハンバーグ きのこあん たこ焼き スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 油淋鶏 だし巻き卵 ゴボウサラダ ライス・漬物	【7/27 夕食時配布】 パン 2個 ジュース	【7/28 夕食時配布】 パン 2個 ジュース	キノコの和風スパゲティ ハムとポテトのサラダ デザート スープ	中華丼 春巻 デザート スープ
	E P F C Salt 1,028 23.2 42.2 142.2 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 899 18.8 15.4 143.2 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 954 38.3 34.6 125.6 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 670 18.0 29.1 0.0 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 670 18.0 29.1 0.0 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 909 17.2 15.9 103.0 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 935 18.0 21.1 147.0 4.0 kcal g g g g
夕食	フィッシュ A 鯖の生姜煮 B 魚のパン粉チーズ風味 AB共通 🍷🍷🍷 サラダ さつま芋の蜂蜜バター デザート ライス・汁物	A チキンカツ サラダ仕立て B 茹で豚のねぎソース AB共通 🍷🍷🍷 サラダ コーンポテト デザート ライス・汁物	A ポークソテーBBQソース B 月見メンチカツ AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 海藻とオニオンのマリネサラダ デザート ライス・汁物	A 茄子味噌炒めと餃子 B 鶏肉の梅おろしソース AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ソース焼きそば デザート ライス・汁物	カレー A 夏野菜カレー AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 厚揚げと青菜の煮浸し デザート ライス	SPECIAL A 照り焼きハンバーグ AB共通 🍷🍷🍷 サラダ じゃが芋の甘辛炒め デザート ライス・汁物	A 豚カツのピリ辛香味たれ AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 茄子とオクラの揚げ出し デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 976 25.1 26.5 132.2 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,042 27.8 36.7 153.8 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,247 30.7 24.9 162.6 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,094 22.7 29.0 164.2 5.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,270 24.0 24.5 248.5 4.5 kcal g g g g	E P F C Salt 848 24.8 16.3 155.3 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,035 21.9 27.9 178.8 4.5 kcal g g g g

栄養師表示 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。