

Weekly Menu



日曜日	8月1日 (月)	8月2日 (火)	8月3日 (水)	8月4日 (木)	8月5日 (金)	8月6日 (土)	8月7日 (日)
朝食	肉団子のチリソース 人参のナムル 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	アジフライ 厚揚げのそぼろあん ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	コーンスクランブルエッグ ポテトのガーリック炒め ライス・味噌汁 野菜のコチュジャン和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ハムカツ スパゲティサラダ ライス・味噌汁 里芋のうま煮 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ほうれん草オムレツ 豚挽肉とインゲンの味噌炒め ライス・味噌汁 オクラの和えもの 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	かぼちゃのコロッケ ツナサラダ ライス・味噌汁 さつまいものレモン煮 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	キャバツメンチカツ ベーコンとピーマンのソテー ライス・味噌汁 緑黄色野菜のおかか和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 842 27.1 24.7 153.8 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 882 35.0 27.9 149.5 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 856 28.9 32.8 155.0 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 852 27.9 29.4 172.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 828 22.5 16.5 153.2 3.8 kcal g g g g	E P F C Salt 843 22.2 22.9 201.3 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 852 28.5 40.1 127.4 4.9 kcal g g g g
昼食	【7/31 夕食時配布】 パン 2個 ジュース	【8/1 夕食時配布】 パン 2個 ジュース	【8/2 夕食時配布】 パン 2個 ジュース	弁当 照焼きチキンとミートコロッケ カリフラワーのじゃこ梅びたし ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 鶏のジューシーからあげ 蓮根と竹輪のきんぴら 春雨中華サラダ 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	玉子丼 お楽しみフライ デザート 汁物
	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 670 18.0 29.1 0.0 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 945 21.4 16.4 131.6 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 919 33.3 28.2 137.0 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 743 14.5 6.8 99.8 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 813 19.1 15.7 151.3 2.3 kcal g g g g
夕食	A 夏野菜のハンバーグ	A 鶏もも焼きのレモンソース	フィッシュ A 白身魚のグリル	肉 A かつ煮	A ハヤシライス	A ポーク焼肉の胡麻だれ	A さば南蛮
	B ミラノ風ビーフカツレツ	B 豚肉とズッキーニの塩炒め	B 気仙沼カツオカツ	B 豚キムチ炒め	人気メニュー AB共通 ハラシライス	AB共通 ポーク焼肉の胡麻だれ	AB共通 さば南蛮
デザート	AB共通 10 デリ サラダ アスパラペロンチーノ デザート ライス・汁物	AB共通 10 デリ サラダ キピナゴフライ デザート ライス・汁物	AB共通 10 デリ サラダ ハンパンジー デザート ライス・汁物	AB共通 10 デリ サラダ チジミ デザート ライス・汁物	AB共通 10 デリ サラダ メンチカツ デザート ライス	AB共通 10 デリ サラダ チーズいもち デザート ライス・汁物	AB共通 10 デリ サラダ 蓮根のそぼろあんかけ デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 1,205 32.2 24.5 167.1 5.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,169 36.2 18.8 142.1 5.1 kcal g g g g	E P F C Salt 992 30.1 18.2 131.3 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,089 31.6 30.0 176.1 5.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,474 28.2 33.6 274.2 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,222 32.5 23.4 150.0 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,245 28.9 68.5 175.9 3.6 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。