

★ Weekly Menu

日曜日	7月3日 (月)	7月4日 (火)	7月5日 (水)	7月6日 (木)	7月7日 (金)	7月8日 (土)	7月9日 (日)
朝食	かぼちゃ焼売 ほうれん草スクランブル ライス・汁物 いんげんとベーコンのソテー 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ハムカツ きんぴらごぼう ライス・汁物 ブロッコリーのごま和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	肉団子のクリーム煮 ジャーマンポテト ライス・汁物 豆もやしとひじきのナムル 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	かぼちゃ挽肉フライ ミックススクランブル ライス・汁物 キャベツ・ツナコーン炒め 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	いわしバーグ ベーコンとピーマンのソテー ライス・汁物 小松菜のお浸し 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	牛肉コロッケ 冷奴 ライス・汁物 切干大根の中華和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ウィンナー 目玉焼き パン・汁物 チーズ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 877 26.3 23.3 140.8 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 905 24.2 23.9 152.8 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 904 21.5 25.6 142.9 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 960 25.9 30.2 149.0 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 808 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,032 20.6 24.1 144.3 2.4 kcal g g g g	E P F C Salt 767 28.4 34.2 88.4 4.3 kcal g g g g
昼食	弁当 豚肉の味噌炒め キャベツと人参のピリ辛和え ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 チキン南蛮 キャベツのゆかり和え ビーンズサラダ ライス・漬物	弁当 鯖の照り焼き キャベツとオクラの塩昆布和え マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 きんぴら焼肉 たこ焼き 春雨中華サラダ ライス・漬物	弁当 鶏肉のこがし味噌焼き セタ★ポテト ツナサラダ ライス・漬物	肉おろしぶっかけそうめん なすとパプリカの揚げびたし デザート ライス	ブルコギ丼 チンゲン菜とワカメのチョレギ風 デザート 汁物
	E P F C Salt 1,192 30.1 24.1 214.7 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,029 22.3 22.0 133.7 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 941 19.8 21.7 116.7 2.2 kcal g g g g	E P F C Salt 936 18.5 11.7 144.4 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 863 34.7 24.6 128.6 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 748 15.9 14.4 92.9 5.4 kcal g g g g	E P F C Salt 999 17.5 15.0 114.5 1.7 kcal g g g g
夕食	A アジフライ	A 豚キムチ炒め	A 親子炒り玉子	A 豚肉の葱おろしだれ	カレー キーマカレー	栄養士おすすめ 鶏肉のチーズ大葉焼き	牛肉の五目炊き合わせ
	B 白身魚の和風カレーあんかけ AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ごぼうの中華サラダ デザート ライス・汁物	B 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 人参とぜんまいのナムル デザート ライス・汁物	B 鶏肉のオープン焼き粒マスタードソース AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 五目巾着の煮物 デザート ライス・汁物	B レバニラ炒め AB共通 🍷🍷🍷 サラダ パンネと三色ピーマンのパペロンチーノ デザート ライス・汁物	🍷🍷🍷 AB共通 🍷🍷🍷 サラダ セタ★コロッケ デザート	🍷🍷🍷 AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ごぼうのポテトサラダ デザート ライス・汁物	🍷🍷🍷 AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 茄子のみぞれ和え デザート ライス・汁物
A	E P F C Salt 903 23.3 20.1 161.3 2.7	E P F C Salt 1,028 23.8 20.8 153.8 5.4	E P F C Salt 955 35.8 28.0 142.4 4.9	E P F C Salt 1,055 34.5 36.0 153.8 7.5	E P F C Salt 1,139 34.0 28.2 261.9 3.5	E P F C Salt 1,020 36.3 28.2 141.7 2.4	E P F C Salt 1,036 19.4 25.7 161.5 5.3
B	E P F C Salt 879 24.9 16.8 161.3 4.7 kcal g g g g	E P F C Salt 1,078 29.8 22.4 146.2 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 956 34.7 27.6 145.4 4.6 kcal g g g g	E P F C Salt 923 31.7 20.0 163.5 6.4 kcal g g g g	E P F C Salt kcal g g g g	E P F C Salt kcal g g g g	E P F C Salt 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。