

# ★ Weekly Menu

日 曜日	7月10日 (月)	7月11日 (火)	7月12日 (水)	7月13日 (木)	7月14日 (金)	7月15日 (土)	7月16日 (日)
朝食	チキンナゲット 栗かぼちゃの含め煮 ライス・汁物 ほうれん草とコーンのソテー 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	フランクフルト スイートエンドウの コンソメ煮 ライス・汁物 豆もやしとひじきのナムル 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ベーコン 野菜コロッケ ライス・汁物 ブロッコリーとコーンのマヨ和 え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	一口つねの照り焼き ひじきと枝豆の煮物 ライス・汁物 切干大根のゆず胡椒風味 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	厚揚げのそぼろあん 肉団子の旨煮 ライス・汁物 菜の花のお浸し 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	肉野菜炒め 芽キャベツとベーコンの シーザー和え ライス・汁物 パプリカのごま和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ハム ミックススクランブル パン・汁物 蓮根の梅和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 842 22.9 17.0 149.4 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 858 20.2 26.7 139.7 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 862 20.7 30.0 143.5 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 825 22.0 18.6 146.3 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 934 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 919 20.5 19.2 138.7 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 814 24.6 27.7 94.5 4.4 kcal g g g g
昼食	弁当 塩鶏肉じゃが ミニお好み焼き パンプキンサラダ ライス・漬物	弁当 とんかつ 切干大根のきんぴら ひじき煮 ライス・漬物	弁当 白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味 三角春巻 スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉の南蛮焼き わかめと蓮根のサラダ 金時豆 ライス・漬物	弁当 チキンのツナマヨ焼き ほうれん草のごま和え ゴボウサラダ ライス・漬物	ねばねばうどん 串カツ デザート ライス	和風マーボ豆腐丼 青菜の炒め デザート 汁物
	E P F C Salt 816 24.2 19.3 132.5 2.1 kcal g g g g	E P F C Salt 967 18.5 17.5 138.8 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 882 17.9 12.6 126.1 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 939 28.1 31.7 138.5 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 924 31.2 39.1 116.0 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 846 17.8 13.3 96.5 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 800 22.1 23.1 113.4 3.1 kcal g g g g
夕食	A 鱈のゆかり揚げ B 鯖のグリルトマトソース AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ソース焼きそば デザート ライス・汁物	A 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース B 鶏肉と車麩のピリ辛煮 AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 栗かぼちゃの含め煮 デザート ライス・汁物	A ハンバーグ 和風ソース B ハンバーグ デミグラスソース AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ポテトとアボカドの 辛子マヨネーズ和え デザート ライス・汁物	A 鶏のから揚げ B チキンソテー おろしソース AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ピーマンの中華和え デザート ライス・汁物	カレー 🍷🍷🍷 ハヤシライス AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 切干大根の コールスローサラダ デザート	栄養士おすすめ 豆腐ハンバーグ 夏野菜と香味野菜のサラダ 仕立て AB共通 🍷🍷🍷 サラダ ジャーマンポテト デザート ライス・汁物	鶏肉回鍋肉 AB共通 🍷🍷🍷 サラダ 豆腐の南蛮漬け デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 1,167 26.4 31.4 164.6 3.8 1,142 31.4 31.7 147.7 2.7 kcal g g g g	E P F C Salt 975 33.3 18.9 146.3 5.3 987 34.8 18.0 150.5 6.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,019 27.1 27.7 146.0 4.5 1,105 24.3 36.9 149.6 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,064 31.6 30.2 128.5 3.0 1,038 32.2 24.4 135.3 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,093 24.7 23.0 259.3 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,035 20.7 22.2 138.5 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,192 35.8 28.1 153.2 5.4 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。