

★ Weekly Menu

日 曜日	7月17日 (月)	7月18日 (火)	7月19日 (水)	7月20日 (木)	7月21日 (金)	7月22日 (土)	7月23日 (日)
朝食	かぼちゃ挽肉フライ きんぴらごぼう ライス・汁物 ブロッコリーの和風マスタート 和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	白菜の塩昆布和え ハムカツ ライス・汁物 フライドポテト 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ウインナーと野菜の炒め 和風スクランブル ライス・汁物 小松菜のおかか和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ごぼうとひじきのサラダ 豆腐ハンバーグ ライス・汁物 蓮根のごま和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ハム野菜炒め アジの照り焼き ライス・汁物 かぼちゃのそぼろあん 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	プレーンオムレツ おさかなソーセージ ライス・汁物 白和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	目玉焼き ウインナー パン・汁物 コールスローサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 853 19.5 20.1 148.0 2.5 kcal g g g g	E P F C Salt 941 25.1 25.6 156.4 4.8 kcal g g g g	E P F C Salt 814 26.5 21.5 132.0 3.0 kcal g g g g	E P F C Salt 826 20.4 18.4 147.5 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 800 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 842 25.0 18.6 138.1 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 844 28.7 37.9 91.8 4.8 kcal g g g g
昼食	豚肉と卵の塩野菜炒め丼 春巻 ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 アジフライ ほうれん草のおかか和え ビーンズサラダ ライス・漬物	弁当 回鍋肉 枝豆焼売 マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 チキンの香草パン粉焼き ジャーマンポテト ツナサラダ ライス・漬物	弁当 揚げ餃子 蓮根と玉葱のマヨ和え 春雨中華サラダ ライス・漬物	冷やし中華 串カツ デザート ライス	おろし豚焼肉丼 大根の梅マヨ和え デザート 汁物
	E P F C Salt 1,010 29.4 41.7 131.9 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 859 24.5 16.6 142.1 2.5 kcal g g g g	E P F C Salt 885 20.6 20.7 134.1 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,034 42.0 34.6 144.8 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 938 15.5 23.9 143.8 2.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,001 20.4 15.1 101.3 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 833 20.9 20.5 106.9 2.0 kcal g g g g
夕食	A チキンカツ B AB共通 10 デリ サラダ ピーマンの三色マリネ デザート ライス・汁物	A 豚肉の南蛮焼き B 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ 風 10 デリ AB共通 サラダ さつまいもと大豆の胡麻がらめ デザート ライス・汁物	A ミックスフライ B 鯖のカレーマヨ焼き 10 デリ AB共通 サラダ キュウリの中華和え デザート ライス・汁物	A 青椒肉絲 B 肉じゃが 10 デリ AB共通 サラダ レバーの甘辛揚げ デザート ライス・汁物	10 デリ チキンカレー AB共通 10 デリ サラダ 蓮根と人参のピクルス デザート	栄養士おすすめ 高野豆腐の生姜家常豆腐 10 デリ AB共通 10 デリ サラダ ひじきの5品目サラダ デザート ライス・汁物	10 デリ 油淋鶏 AB共通 10 デリ サラダ 蓮根の中華和え デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 989 23.9 22.5 150.7 5.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,004 27.0 22.6 152.2 4.6 1,029 28.2 26.7 149.7 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,101 21.5 33.8 155.6 4.2 1,184 25.8 48.2 134.7 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 963 25.1 14.9 145.5 5.2 942 23.6 10.7 152.5 4.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,101 21.8 17.1 226.8 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 984 25.0 22.8 150.7 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 1,123 30.7 23.9 137.5 4.2 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。