

★ Weekly Menu

日曜日	7月24日 (月)	7月25日 (火)	7月26日 (水)	7月27日 (木)	7月28日 (金)	7月29日 (土)	7月30日 (日)		
朝食	肉野菜炒め チーズはんぺんフライ 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	ピーマン肉詰めフライ いんげんとベーコンのソテー ライス・汁物 切干大根の梅風味 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	サバの塩焼き レンコンの鶏そぼろあん ライス・汁物 キャベツとオクラの塩昆布和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	肉団子のクリーム煮 納豆 ライス・汁物 ほうれん草のおかか和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ハンバーグ ひじきの胡麻マヨサラダ ライス・汁物 蓮根と人参のピクルス 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 ほうれん草とコーンのソテー 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ベーコン 野菜のスクランブルエッグ 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 856 24.4 24.0 134.4 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 931 18.9 17.8 145.3 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 866 27.1 24.6 137.3 3.1 kcal g g g g	E P F C Salt 863 25.8 24.0 140.8 3.5 kcal g g g g	E P F C Salt 867 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 1,023 21.6 22.0 146.0 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 795 28.3 43.2 93.3 4.9 kcal g g g g		
昼食	弁当 きんぴら焼肉 厚揚げとキャベツの味噌炒め パンプキンサラダ ライス・漬物	弁当 鶏の唐揚げ ブロッコリーのナムル ひじき煮 ライス・漬物	【前日の夕食時に配付】 パン 2個 ジュース 1本			【前日の夕食時に配付】 パン 2個 ジュース 1本		ナポリタン じゃが芋の甘辛炒め デザート ライス	鰻玉丼 茄子とオクラの揚げ出し デザート 汁物
	E P F C Salt 990 24.1 23.2 145.0 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 1,011 24.4 19.1 128.2 2.1 kcal g g g g						E P F C Salt 880 22.5 29.7 131.0 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,065 28.2 21.6 135.5 2.2 kcal g g g g
夕食	A さわらのフリット タルタルソース B いか団子の中華五目あん AB共通 🍴🍷 デリ	A ポークソテー オニオンソース B 豚肉と野菜の 韓国風スープ煮 AB共通 🍴🍷 デリ	A 鶏肉の治部煮 B 照りマヨチキン AB共通 🍴🍷 デリ	A 豚ロースのうま辛味噌焼き B ゴーヤチャンプルー AB共通 🍴🍷 デリ	A ハヤシライス B AB共通 🍴🍷 デリ		🍴🍷 デリ 栄養士おすすめ 豆腐ハンバーグ 和風ソース AB共通 🍴🍷 デリ		A 白身フライ B AB共通 🍴🍷 デリ
	サラダ 中華ナムル デザート ライス・汁物 E P F C Salt A 1,064 27.3 32.2 172.8 3.1 B 981 21.4 28.9 164.8 5.1 kcal g g g g	サラダ 春雨ともやしの炒め物 デザート ライス・汁物 E P F C Salt A 960 12.0 7.4 135.9 2.8 B 889 26.9 18.6 138.2 2.1 kcal g g g g	サラダ たたきごぼう デザート ライス・汁物 E P F C Salt A 967 36.8 20.7 164.9 5.6 B 1,066 33.7 38.7 150.5 4.4 kcal g g g g	サラダ ポテトの磯辺揚げ デザート ライス・汁物 E P F C Salt A 1,044 28.5 36.2 152.3 3.1 B 1,085 27.0 42.5 153.0 2.5 kcal g g g g	サラダ ペンネと三色ピーマンの ペパロンチーノ デザート E P F C Salt A 1,103 27.9 32.1 252.7 5.6 B 1,133 25.8 38.1 174.1 5.8 kcal g g g g		サラダ もやしとニラの香味だれ和え デザート ライス・汁物 E P F C Salt A 861 23.5 19.8 151.7 4.4 B 861 23.5 19.8 151.7 4.4 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。