

Weekly Menu

日曜日	7月31日 (月)	8月1日 (火)	8月2日 (水)	8月3日 (木)	8月4日 (金)	8月5日 (土)	8月6日 (日)
朝食	かぼちゃ挽肉フライ キャベツと筍の炒め煮 ライス・汁物 ほうれん草の白和え 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	チキンナゲット 菜の花のマヨ和え ライス・汁物 スイートエンドウのコンソメ煮 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	オムレツ ベーコンとポテトのソテー ライス・汁物 青菜のぼん酢がけ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ハムカツ レンコン入り焼売 ライス・汁物 ひじきと枝豆の煮物 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ミックススクランブル 根菜鶏つくねハンバーグ ライス・汁物 白菜のお浸し 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	いかフライ 切干大根の炒め煮 ライス・汁物 ピーマンの中華和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	目玉焼き フランクフルト パン・汁物 ツナポテサラダ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 868 22.1 20.9 147.6 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 802 22.2 18.7 142.1 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 855 20.8 18.4 140.2 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 941 26.3 25.1 155.1 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 827 31.0 26.8 153.9 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 912 20.6 18.7 144.3 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 910 30.2 44.4 101.1 4.5 kcal g g g g
昼食	【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	弁当 豚肉の南蛮焼き 人参とぜんまいのナムル マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 四角いヒレカツ いんげんの胡麻おかが和え ツナサラダ ライス・漬物	弁当 鶏肉と野菜の味噌炒め 豚肉と野菜の中華和え ビーンズサラダ ライス・漬物	冷やし肉おろしうどん コロッケ デザート ライス	和風マーボ豆腐丼 ブロッコリーとお豆のサラダ デザート 汁物
	E P F C Salt 923 24.0 22.8 130.4 4.0 kcal g g g g	E P F C Salt 969 28.2 22.7 142.7 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 915 33.5 35.7 140.1 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 945 30.2 34.4 110.9 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 824 24.7 26.4 117.2 3.2 kcal g g g g		
夕食	A 鶏肉と野菜のうま煮 B チキンの香草パン粉焼き AB共通 サラダ 豆腐とニラのチャンプルー デザート ライス・汁物	A ハンバーグ トマトソース B ハンバーグ ジンジャーソース AB共通 サラダ ごぼうとひじきのサラダ デザート ライス・汁物	A 鶏の唐揚げ B 鶏の照り焼きチーズ風味 AB共通 サラダ えんどう豆の中華和え デザート ライス・汁物	A 白身魚と野菜の南蛮漬け B 鯖のキムチマヨ焼き AB共通 サラダ 肉団子のクリーム煮 デザート ライス・汁物	カレー ポークカレー AB共通 サラダ 大根とゆず皮の甘酢和え デザート	栄養士おすすめ 野菜たっぷりプルコギ AB共通 サラダ 蓮根と玉葱のマヨ和え デザート ライス・汁物	メンチカツ AB共通 サラダ セレクト小鉢 デザート ライス・汁物
	A 963 31.3 31.6 143.1 4.4 B 1,117 45.9 36.3 157.0 5.1 kcal g g g g	A 969 24.4 23.7 168.8 5.0 B 969 24.4 23.7 168.8 5.0 kcal g g g g	A 1,053 28.8 24.4 143.1 2.3 B 1,189 39.4 27.1 151.1 4.2 kcal g g g g	A 994 28.7 20.2 171.4 5.0 B 1,207 31.3 58.2 164.1 3.9 kcal g g g g	A 1,066 23.3 18.1 233.6 4.4 B 965 24.9 18.1 153.5 2.9 kcal g g g g	A 1,148 44.6 39.3 159.4 4.8 B 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。