Weekly Menu

日 曜日	8月7日 (月)	8月8日 (火)	8月9日 (水)	8月10日 (木)	8月11日 (金)	8月12日 (土)	8月13日 (日)
朝食	照焼き肉団子 魚の塩焼き 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	焼売 和風スクランブル ライス・汁物 切干大根の炒め煮 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ハンバーグ 里芋のそぼろあん ライス・汁物 ピーマンの三色マリネ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース				
	E 909 kcal P 27.5 g F 26.2 g C 136.4 g Salt 3.5 g	E 997 kcal P 25.6 g F 22.4 g C 143.4 g Salt 3.1 g	E 1,050 kcal P 34.2 g F 19.9 g C 228.8 g Salt 4.2 g				
昼食	弁当 チキン南蛮 小松菜と白滝のお浸し パンプキンサラダ ライス・漬物	弁当 気仙沼カツオカツ ブロッコリーのナムル スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 照り煮チキン 春巻 ひじき煮 ライス・漬物				
	E 795 kcal P 20.0 g F 21.9 g C 133.4 g Salt 2.9 g	E 915 kcal P 19.1 g F 32.5 g C 140.7 g Salt 2.9 g	E 774 kcal P 26.3 g F 20.1 g C 124.8 g Salt 3.0 g				
夕食	A 豚ロースの照り焼き B 豚肉の生姜焼き AB共通 デリ サラダ セレクト小鉢 デザート ライス・汁物	A 白身魚の唐揚げ 中華ソース B 白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味 AB共通 デリ サラダ セレクト小鉢 デザート ライス・汁物	とんかつ おろしぽん酢 AB共通 デリ サラダ セレクト小鉢 デザート ライス・汁物				
	E P F C Salt A 1,451 kcal 43.9 g 63.9 g 175.3 g 4.8 g B 1,222 kcal 35.8 g 44.5 g 173.7 g 4.0 g	E P F C Salt 1,034 kcal 29.4 g 17.1 g 142.6 g 4.0 g 905 kcal 21.1 g 11.4 g 135.7 g 2.8 g	E P F C Salt 1,409 kcal 49.6 g 69.6 g 220.8 g 6.5 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。