



Weekly Menu



日曜日	6月30日 (月)					7月1日 (火)					7月2日 (水)					7月3日 (木)					7月4日 (金)					7月5日 (土)					7月6日 (日)				
朝食	和食 もやしと卵炒め ポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 イカカツ ポテトサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					和食 キャハツとハムのコンソメ ベーコン ご飯・味噌汁 洋食 ノロツクリとコーンのマヨ 和食 ベーコン パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース					和食 高野豆腐の卵とじ ツナ入りマカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハム ツナ入りマカロニサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					和食 春巻 白菜とチャーシューの炒め ご飯・味噌汁 洋食 ブレンオムレツ 白菜とチャーシューの炒め パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース					和食 だし巻き玉子 小松菜とコーンの煮浸し ご飯・味噌汁 洋食 フライドチキン 小松菜とコーンの煮浸し パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) ジョア リンゴジュース					和食 温泉玉子 スパゲティーサラダ ご飯・味噌汁 洋食 カレーコロッケ スパゲティーサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース					和食 納豆 もやしと切り干し大根のキムチ炒め ご飯・味噌汁 洋食 ほういん草とカレーのソテー ロッシュの肉入りのナム チカハ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース				
	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
和食	783kcal	18.4g	20.0g	137.1g	2.5g	729kcal	20.0g	19.7g	132.2g	3.0g	806kcal	23.1g	19.2g	139.4g	3.2g	745kcal	17.5g	16.3g	136.7g	2.6g	692kcal	20.0g	7.6g	139.9g	2.7g	789kcal	22.4g	19.4g	134.8g	2.8g	727kcal	22.6g	12.9g	135.4g	2.6g
昼食	A 鶏の竜田揚げ みぞれぼん酢 B 鶏肉と野菜のうま煮 選べる小鉢(2種より1つ) 胡瓜とカリフラワーの梅和え ひじきと枝豆の煮物 ご飯・汁物					A 和風明太子スパゲティ B もやしとほうれん草のナムル ニンジンとチリメンジャコのキンピラ 汁物					A 親子丼 B キャベツサラダ 汁物・デザート					A ビーフカレー B れんこん天 混ぜご飯					A きつねうどん B ポテトといんげんのサラダ ご飯・汁物					A 豚肉の南蛮焼き B コーヒーゼリー ご飯・汁物									
	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
A定食	757kcal	20.4g	14.1g	139.9g	4.1g	817kcal	23.8g	12.9g	150.7g	6.1g	813kcal	27.5g	15.2g	144.3g	5.2g	808kcal	15.4g	12.2g	147.9g	4.6g	846kcal	18.3g	12.1g	164.7g	5.9g	845kcal	24.8g	23.8g	136.5g	4.3g	824kcal	19.4g	15.0g	157.0g	3.5g
夕食	A イタリアンハンバーグステーキ B きんぴら焼肉 選べる小鉢(2種より1つ) 大根のそぼろあん 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 豚ロース味噌焼き B 白身魚のムニエル 選べる小鉢(2種より1つ) 白菜とハムの炒め スイートエンドウのおかか和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 肉団子のデミトマ煮 B 鶏肉の生姜焼き 選べる小鉢(2種より1つ) ピリ辛こんにゃく なめ茸オクラ A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏天 B 麻婆茄子 選べる小鉢(2種より1つ) 春雨ともやしの炒め物 じゃが芋のニンニクおかか和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 揚げ餃子と焼売 B 肉豆腐 選べる小鉢(2種より1つ) 大根の炒め煮 おくらとワカメの酢の物 A・B共通メニュー ご飯・汁物					A かつ煮 B 鶏肉の葱おろしだれ 選べる小鉢(2種より1つ) こんにゃくと野菜の煮物 オクラの冷奴 A・B共通メニュー ご飯・汁物					A グリルチキン サルサソース B アジフライ 選べる小鉢(2種より1つ) キャベツと筍の炒め煮 ブロッコリーのカレーマヨ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物				
	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
A定食	883kcal	29.9g	18.6g	153.8g	4.8g	774kcal	25.5g	18.0g	128.6g	4.4g	832kcal	19.5g	17.8g	153.4g	4.3g	900kcal	34.3g	26.5g	135.1g	4.7g	794kcal	19.6g	13.3g	152.8g	3.8g	992kcal	30.2g	26.4g	160.2g	5.6g	905kcal	33.7g	23.9g	143.1g	3.8g

*表示価格は税込です。*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

*朝食は、牛乳を選択した場合の栄養価を表示しております。*昼食・夕食は選べる小鉢2種の平均の栄養価にて、栄養価を算出しております。