

★ Weekly Menu

		2022/7/4 (月)	2022/7/5 (火)	2022/7/6 (水)	2022/7/7 (木)	2022/7/8 (金)	2022/7/9 (土)	2022/7/10 (日)
朝食 	和食	竜田揚げ マカロニサラダ ご飯・味噌汁	和食 厚揚げと高菜の炒め ベーコン ご飯・味噌汁	和食 ごぼうサラダ チキンナゲット ご飯・味噌汁	和食 オクラのごま和え 豆腐ハンバーグ ご飯・味噌汁	和食 納豆 スクランブルエッグ ご飯・味噌汁	和食 だし巻き卵 きんぴられんこん ご飯・味噌汁	和食 温泉玉子 野菜のツナマヨ和え ご飯・味噌汁
	洋食	ハム マカロニサラダ パン・スープ	洋食 パンブキンサラダ ベーコン パン・スープ	洋食 キャベツ・コーン炒め チキンナゲット パン・スープ	洋食 スパゲティサラダ 豆腐ハンバーグ パン・スープ	洋食 照焼き肉団子 スクランブルエッグ パン・スープ	洋食 ウインナー きんぴられんこん パン・スープ	洋食 チキンソテー 野菜のツナマヨ和え パン・スープ
	選べる飲料 (2種類より1つ)	牛乳 ヨーグルツペ	選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース	選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 ヨーグルツペ	選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース	選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 ジョア	選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 ヨーグルツペ	選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 マスカット
	栄養価	エネルギー 615kcal たんぱく質 16.8g 脂質 6.3g 炭水化物 124.7g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 642kcal たんぱく質 13.0g 脂質 15.1g 炭水化物 130.6g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 674kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.3g 炭水化物 129.9g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 623kcal たんぱく質 11.4g 脂質 8.3g 炭水化物 131.2g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 667kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.9g 炭水化物 116.6g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 578kcal たんぱく質 15.2g 脂質 7.8g 炭水化物 125.4g 食塩相当量 56.3g	エネルギー 639kcal たんぱく質 18.6g 脂質 8.7g 炭水化物 126.5g 食塩相当量 2.6g
昼食 	A	チキンカツとチーズ芋もちフライ 	A 長崎チャンポン	A ハム卵ロールとカボチャコロケ	A チキンカレー 	A あさりとチンゲン菜の和風スパゲティ	A ハンバーグシチュー	A 豚肉の生姜焼き 
	B	チャプチェ 選べる小鉢(2種より1つ) おくらとワカメの酢の物 ひじきと白滝の煮付け	B 春巻	B 肉じゃが 大根の柚子和え しらすとわかめの酢の物	B ミックスサラダ	B ツナマヨポテト 	B コンニャクキンピラ	B わかめときゅうりの酢味噌がけ
	選べる飲料 (2種類より1つ)	ご飯・汁物	炒飯	ご飯・汁物	デザート・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物
	栄養価	エネルギー 853kcal たんぱく質 9.2g 脂質 25.9g 炭水化物 43.0g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 927kcal たんぱく質 24.3g 脂質 25.6g 炭水化物 149.4g 食塩相当量 9.3g	エネルギー 747kcal たんぱく質 14.0g 脂質 21.8g 炭水化物 127.6g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 710kcal たんぱく質 17.1g 脂質 17.3g 炭水化物 116.6g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 939kcal たんぱく質 21.3g 脂質 20.5g 炭水化物 167.2g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 767kcal たんぱく質 19.5g 脂質 20.3g 炭水化物 131.5g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 753kcal たんぱく質 27.9g 脂質 22.1g 炭水化物 112.8g 食塩相当量 3.9g
夕食 	A	チキンソテー 照り焼きソース	A チキンのトマトクリーム煮 	A 黒酢の酢鶏 	A 牛肉甘辛煮 	A 鶏のからあげ 	A 麻婆茄子	A ちくぜん煮 
	B	豚焼肉炒め 	B いわしの青海苔フライ 	B ハンバーグ ジンジャーソース	B かに玉 	B きんぴら焼肉 	B 味噌とんかつ 	B 北海道クラタンコロケとサーモンフライ 
	選べる小鉢(2種より1つ)	里芋の揚げ出し 豆たっぷりサラダ	選べる小鉢(2種より1つ) 菜の花とカニカマの卵炒め インゲンの胡麻和え	選べる小鉢(2種より1つ) もやしの胡麻風味和え キムチ冷奴	選べる小鉢(2種より1つ) かぼちゃのいとこ煮 蒸し鶏のピリ辛和え	選べる小鉢(2種より1つ) しらすおろし 春雨ともやしの炒め物	選べる小鉢(2種より1つ) 叩ききゅうりのゴマ塩和え オニオンリングフライ	選べる小鉢(2種より1つ) 白和え 筍と高菜の炒め
	A・B共通メニュー	ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物
栄養価	エネルギー 782kcal たんぱく質 35kcal 脂質 24kcal 炭水化物 111.2g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 901kcal たんぱく質 35.2g 脂質 33.0g 炭水化物 119.4g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 876kcal たんぱく質 32.1g 脂質 26.6g 炭水化物 128.5g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 809kcal たんぱく質 20.6g 脂質 23.2g 炭水化物 134.3g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 796kcal たんぱく質 31.6g 脂質 25.8g 炭水化物 113.0g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 805kcal たんぱく質 15.7g 脂質 30.4g 炭水化物 120.2g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 703kcal たんぱく質 22.0g 脂質 14.7g 炭水化物 126.3g 食塩相当量 4.9g	

* 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。