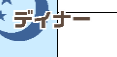


日曜日	7月14日 (月)					7月15日 (火)					7月16日 (水)					7月17日 (木)					7月18日 (金)					7月19日 (土)					7月20日 (日)									
朝食 																																								
	和食 鶏肉団子の甘酢あん ほうれん草とベーコンのソテー ご飯・味噌汁 洋食 メンチカツ ほうれん草とベーコンのソテー パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					和食 ポテトサラダ 春巻 ご飯・味噌汁 洋食 明太子スパゲッティ 春巻 パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース					和食 納豆 ジャーマンポテト ご飯・味噌汁 洋食 ほうれん草スクランブル ジャーマンポテト 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 白身魚フライ スパゲティーサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグ 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 肉入りコロッケ ツナとブロッコリーのマカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 焼売 ブロッコリーのマカロニサラダ 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 アジフライ ハム ご飯・味噌汁 洋食 プレーンオムレツ ハム 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 温泉玉子 キャベツ・ツナコーン炒め ご飯・味噌汁 洋食 ピーマン肉詰めフライ キャベツ・ツナコーン炒め 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	食塩相当量				
和食	772kcal	20.7g	16.7g	139.8g	3.4g	786kcal	18.4g	18.1g	141.9g	2.4g	799kcal	23.7g	17.6g	143.8g	2.1g	780kcal	19.6g	18.5g	138.4g	2.7g	779kcal	18.6g	11.8g	153.8g	2.4g	756kcal	24.1g	15.5g	135.1g	2.6g	763kcal	23.4g	16.8g	133.0g	2.6g					
昼食 																																								
	A 豚肉の甘辛炒め					A 和風おろしハンバーグ丼					A 肉みそ茄子うどん 					A ハヤシライス					A ミートソーススパゲティ					A ハンバーグ デミグラスソース					A チキンソテー ガーリック醤油風味									
	 B 鶏肉のマヨ味噌焼き 選べる小鉢(2種より1つ)																																							
	そら豆とポテトのマヨ和え ひじきと白滝の煮付け ご飯・汁物					里芋の彩りあんかけ 汁物					オレンジ 混ぜご飯					カラフルサラダ 汁物・デザート					切干大根のコールスローサラダ					あんかけ豆腐 ご飯・汁物					ヨーグルト 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	食塩相当量				
	A定食	841kcal	26.1g	20.0g	142.2g	4.8g	742kcal	21.3g	9.4g	148.1g	4.3g	783kcal	19.6g	4.9g	164.8g	6.4g	822kcal	18.1g	19.5g	148.7g	5.0g	1096kcal	23.6g	19.2g	213.8g	4.2g	866kcal	28.5g	18.3g	151.0g	4.2g	906kcal	34.5g	25.4g	138.5g	3.2g				
夕食 	A 鶏すき煮 					A 揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ					A 鶏肉のだし汁おろし漬け 柚子胡椒風味					A とんてき(四日市) 					A 鶏のから揚げ チリソース 					A 卵と野菜のビーフン炒め					A とんかつ おろしぼん酢 									
	B 豚肉の味噌バター炒め ちゃん焼き風 選べる小鉢(2種より1つ)					B 鶏むね肉の漬け焼き 					B 鯖のキムチマヨ焼き 					B チキンのデミトマやわらか煮 					B 茹で豚とブロッコリーのねぎソース 選べる小鉢(2種より1つ)					B ビックメンチカツ 選べる小鉢(2種より1つ)					B フーチャンプル 選べる小鉢(2種より1つ)									
	大根とベーコンの洋風きんぴら きゅうりともやしのピリ辛和え					パンネのパペロンチーノ キャベツのお浸し					ブロッコリーのガーリック炒め 白菜とツナのポン酢和え					ごぼうの中華サラダ オクラの梅おかか和え					じゃがいものカレー炒め もやしときくらげの香味和え					キャベツとハムのコンソメソテー 高野豆腐の卵とじ					栗かぼちゃの含め煮 蓮根と玉葱のマヨ和え									
	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	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	食塩相当量				
	A定食	864kcal	33.9g	19.6g	143.4g	4.8g	909kcal	17.5g	21.1g	168.2g	4.4g	756kcal	19.7g	14.9g	138.9g	3.5g	891kcal	28.8g	23.0g	143.4g	5.4g	822kcal	20.2g	15.2g	156.7g	4.3g	927kcal	24.2g	29.6g	145.2g	4.4g	875kcal	20.0g	21.1g	155.9g	4.7g				

*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。