

Weekly Menu

日曜日	7月20日 (月)					7月21日 (火)					7月22日 (水)					7月23日 (木)					7月24日 (金)					7月25日 (土)					7月26日 (日)				
朝食 モーニング																																			
	和食 ひじき煮 餃子 ご飯・味噌汁 洋食 ハムと野菜のカレー炒め 餃子 パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 ピーチジュース					和食 肉団子の旨煮 青梗菜とえのきのお浸し ご飯・味噌汁 洋食 プレーンオムレツ 青梗菜とえのきのお浸し 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 マカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 野菜コロッケ 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 ピーチジュース					和食 メンチカツ キャベツのゆず和え ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン キャベツのゆず和え 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 豚野菜炒め ハム ご飯・味噌汁 洋食 スパゲティサラダ ハム パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) ジョア ピーチジュース					和食 アジフライ かぼちゃと枝豆のサラダ ご飯・味噌汁 洋食 焼売 かぼちゃと枝豆のサラダ 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 温泉玉子 キャベツと筍の炒め煮 ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグ キャベツと筍の炒め煮 パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 ピーチジュース				
	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710kcal20.2g12.6g132.8g2.4g					和食748kcal22.1g16.0g131.9g3.6g					和食812kcal23.0g21.9g133.9g2.7g					和食727kcal18.6g12.3g137.2g2.4g					和食687kcal23.3g7.6g132.5g3.7g					和食920kcal30.2g27.0g144.0g3.3g					和食739kcal25.6g17.0g124.3g2.8g				
昼食 ランチ	A 牛肉と野菜のすき焼き					A とんこつ野菜ラーメン					A 中華丼					A キーマカレー					A 冷麺風フォー					A 豚肉の細切り炒め					A 鶏もも肉のこがし味噌焼き				
	B キャベツとオクラの塩昆布和え					B 春巻					B 玉ねぎとハムのマリネ					B カラフルサラダ					B ソーセージとキャベツのフレッシュサラダ					B ポテトの磯辺揚げ					B ミニたい焼き				
	C ご飯・汁物					C 炒飯					C 汁物					C 汁物・デザート					C ご飯・汁物					C ご飯・汁物					C ご飯・汁物				
	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838kcal25.2g24.9g132.4g4.9g					A定食752kcal27.3g28.3g96.3g11.5g					A定食267kcal12.5g15.1g22.7g5.3g					A定食391kcal13.1g18.0g47.8g4.2g					A定食719kcal19.9g15.8g123.5g10.5g					A定食820kcal33.2g16.6g134.6g4.6g					A定食885kcal35.0g20.9g140.6g5.3g					
夕食 ディナー	A シューマイの野菜あんかけ					A 【海の日】ミックスフライ					A 【勝つ飯】鶏むね肉のナースグリル シャリアピンソース セット					A 油淋鶏 (鶏唐揚げ香味ソース)					A グリルチキン ベーコンオニオンソース					A 豚と根菜の甘辛きんぴら					A 鶏肉のマスタードソース&コロッケ				
	B 鶏肉の一味唐辛子焼き					B ハンバーグ ジンジャーソース					B 豚と野菜のオイスターソース炒め					B 麻婆春雨					B 白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て					B 白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て					B ポークビーンズ				
	選べる小鉢 (2種類より1つ) 根菜のグリル 大根の柚子和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					選べる小鉢 (2種類より1つ) あんかけ豆腐 もやしときくらげの中華和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					選べる小鉢 (2種類より1つ) ベーコンと野菜の洋風カレー煮 A・B共通メニュー ご飯・汁物					選べる小鉢 (2種類より1つ) 塩コーンポテト 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					選べる小鉢 (2種類より1つ) 白菜とハムの炒め 揚げ茄子のオリーブ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					選べる小鉢 (2種類より1つ) ケチャップスパゲッティ 蒸し鶏と胡瓜の梅和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					選べる小鉢 (2種類より1つ) 根菜の田舎風 青菜と白菜のぼん酢がけ A・B共通メニュー ご飯・汁物				
	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877kcal23.5g15.2g162.2g5.8g					A定食819kcal31.6g13.6g145.2g4.1g					A定食855kcal46.4g13.7g135.7g3.0g					A定食934kcal33.3g30.9g134.0g5.0g					A定食892kcal33.5g30.5g123.9g3.6g					A定食941kcal29.2g25.1g152.3g3.3g					A定食797kcal24.1g19.5g135.4g3.5g					

*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。