

# ★ Weekly Menu



日曜日	7月21日 (月)	7月22日 (火)	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)	7月27日 (日)
朝食	和食 いわし磯辺フライ ベーコン ご飯・味噌汁 洋食 野菜のスクランブルエッグ ベーコン パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)	和食 だし巻き玉子 れんこんポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 チキンナゲット れんこんポテトサラダ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)	和食 ししゃも ほうれん草と人参のソテー ご飯・味噌汁 洋食 メンチカツ ほうれん草と人参のソテー パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)	和食 サーモンマヨカツ ウインナーと野菜のソテー ご飯・味噌汁 洋食 プレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)	和食 納豆 チーズチキンカツ ご飯・味噌汁 洋食 ハム野菜炒め チーズチキンカツ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)	和食 エッグサラダ ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグ ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)	和食 春巻 いんげんと白滝のかつお節しょうゆ ご飯・味噌汁 洋食 ハム&チーズ いんげんと白滝のかつお節しょうゆ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ)
	モーニング 牛乳 マスケットジュース	牛乳 リンゴジュース	牛乳 マスケットジュース	牛乳 リンゴジュース	牛乳 リンゴジュース	ジョア マスケットジュース	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	785kcal 22.6g 25.8g 133.6g 2.9g	808kcal 21.8g 20.4g 139.8g 2.4g	712kcal 21.2g 13.6g 129.4g 2.5g	794kcal 19.7g 21.1g 136.2g 2.4g	757kcal 24.8g 11.4g 142.9g 2.0g	872kcal 22.5g 30.2g 131.5g 2.4g	736kcal 18.1g 14.3g 138.4g 2.6g
昼食	△ インド風タンドリーチキン	△ とんこつ醤油らーめん	△ たれかつ丼	△ キーマカレー	△ かき玉うどん	△ 唐揚げ	△ 豚肉の生姜焼き
	ビーマンと大根のピクルス	餃子	ハムとひじきの中華サラダ	ブロッコリーとお豆のサラダ	レンコンの天ぷら	ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え	選べるデザート
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	907kcal 34.4g 22.9g 145.4g 4.7g	925kcal 29.3g 22.2g 150.6g 10.0g	824kcal 19.4g 15.5g 156.6g 4.9g	832kcal 20.2g 19.1g 151.0g 4.5g	785kcal 17.4g 7.3g 161.4g 5.0g	804kcal 18.2g 22.3g 138.2g 2.7g	824kcal 24.6g 19.4g 143.4g 4.0g
夕食	△ 肉団子と根菜の黒酢あん	△ チキンストロガノフ	△ 豚肉と卵の塩麴炒め	△ 揚げ鶏のネギ南蛮だれ	△ ささみマヨかつ	△ 肉豆腐	△ 豆腐ハンバーグ
	B ポークソテーBBQソース	B 鯖の竜田揚げ 香味ソース	B 鶏肉のヤンニソースかけ(韓国)	B 白身魚のフリット ジンジャーソース	B 豚肉ときのこのボン酢炒め	B ビーマン肉詰めフライ&野菜コロッケ	B ミックスフライ
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	911kcal 20.7g 15.7g 176.2g 5.7g	858kcal 26.4g 20.9g 145.6g 4.3g	983kcal 23.3g 38.9g 141.2g 5.4g	796kcal 20.3g 16.9g 141.7g 3.8g	999kcal 23.8g 36.8g 146.9g 3.8g	829kcal 30.1g 18.0g 140.2g 5.4g	949kcal 23.8g 27.6g 154.6g 5.3g

\*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。