



Weekly Menu





日曜日	7月27日 (月)					7月28日 (火)					7月29日 (水)					7月30日 (木)					7月31日 (金)					8月1日 (土)					8月2日 (日)				
朝食 																																			
	和食					和食					和食					和食					和食					和食					和食				
	ハム野菜炒め スパゲッティサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ミートオムレツ スパゲッティサラダ パン・スープ <u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u>					さつま芋サラダ フライドチキン ご飯・味噌汁 洋食 コーンとキャベツのソテー フライドチキン パン・スープ <u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u>					照焼き肉団子 小松菜とひじきのお浸し ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン 小松菜とひじきのお浸し パン・スープ <u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u>					枝豆コーンソテー 白身魚フライ ご飯・味噌汁 洋食 白菜とツナのサラダ 白身魚フライ パン・スープ <u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u>					ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え ポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ミックススクランブル ポテトサラダ パン・スープ <u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u>					餃子 ほうれん草と人参のソテー ご飯・味噌汁 洋食 照り焼きハンバーグ ほうれん草と人参のソテー パン・スープ <u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u>					鯖の塩焼き カリフラワーのカレーツナサラダ ご飯・味噌汁 洋食 野菜コロッケ ハッシュポテトのカレーツナサラダ パン・スープ <u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u>				
	牛乳 ピーチジュース					牛乳 マスカットジュース					牛乳 ピーチジュース					牛乳 マスカットジュース					ジョア ピーチジュース					牛乳 マスカットジュース					牛乳 ピーチジュース				
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	775kcal	19.3g	19.1g	132.3g	2.6g	844kcal	23.8g	21.4g	139.6g	2.2g	736kcal	22.0g	15.3g	128.9g	2.8g	789kcal	25.4g	19.3g	130.4g	2.2g	671kcal	16.8g	8.3g	133.5g	2.5g	784kcal	23.1g	16.7g	136.8g	2.2g	793kcal	24.1g	22.8g	122.6g	2.8g
昼食 																																			
	A 鶏むね肉の照り焼き 					A クリームミートソーススパゲティ 					A 鶏天丼 					A カレーライス 					A 明太豆腐うどん 					A 日本唐揚協会認定 鶏のから揚げ 					A 豚挽肉と茄子のマーボー春雨				
	B 豚さんびら <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u>																																		
	切干大根のコールスローサラダ 小松菜のお浸し ご飯・汁物					大根とツナの青じそサラダ 緑野菜のシーザーサラダ 汁物					キャベツのお浸し 汁物・デザート					イカカツ 混ぜご飯					海藻とキャベツの中華和え ご飯・汁物					ブチシュー 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	730kcal	43.2g	7.6g	122.7g	2.8g	1018kcal	25.3g	27.5g	172.3g	6.7g	346kcal	32.9g	12.5g	25.0g	3.7g	294kcal	10.2g	15.1g	32.9g	4.7g	866kcal	27.4g	11.3g	165.3g	9.5g	919kcal	32.8g	26.7g	139.5g	3.0g	885kcal	25.7g	26.6g	140.8g	4.5g
夕食 																																			
	A 梅しそ竜田揚げ&目玉焼きフライ					A チキンのツナマヨ焼き 					A 一口餃子の磯辺揚げ					A チキン南蛮 					A ポーク焼肉 					A 月見メンチカツ 					A グリルチキン サルサソース 				
	B 鶏肉と野菜のうま煮 					B 豚と野菜のカレー炒め 					B チキンソテー 黒胡椒ソース 					B 豚と豆腐のトマト旨煮 					B 白身魚の竜田揚げ ス 香味ソース 					B 焼き豆腐のニラ玉炒め					B 豚甘辛炒め 				
	<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> 高野豆腐の卵とじ キャベツの酢の物 A・B共通メニュー ご飯・汁物					<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> いんげんと茄子の炒め煮 おくらのみぞれ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> 豚とシメジの炒め煮 わかめとキャベツのオリーブ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> レンコンの肉味噌炒め 小松菜のなめ茸おろし A・B共通メニュー ご飯・汁物					<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> 山菜とこんにゃくのきんぴら おくらとワカメの酢の物 A・B共通メニュー ご飯・汁物					<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> 焼きうどん きゅうりの和風ピクルス A・B共通メニュー ご飯・汁物					<u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> ペンネナポリタン 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				
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	992kcal	26.4g	40.8g	132.1g	3.7g	1040kcal	33.6g	46.6g	124.4g	2.9g	869kcal	18.1g	29.9g	133.2g	3.6g	996kcal	41.5g	30.5g	139.2g	4.5g	770kcal	29.0g	19.8g	122.5g	2.6g	958kcal	22.8g	28.1g	154.9g	5.0g	943kcal	36.2g	25.1g	145.9g	3.5g

*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。