

★

Weekly Menu

日曜日	7月28日 (月)					7月29日 (火)					7月30日 (水)					7月31日 (木)					8月1日 (金)					8月2日 (土)					8月3日 (日)									
朝食 																																								
	和食 アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え ご飯・味噌汁 洋食 焼売 緑黄色野菜のおかか和え パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ)					和食 小松菜と人参のソテー 野菜コロッケ ご飯・味噌汁 洋食 ノロツコリーのカーソツツ炒め 野菜コロッケ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ)					和食 照焼き肉団子 マカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 イカカツ マカロニサラダ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ)					和食 スパゲティーサラダ フライドチキン ご飯・味噌汁 洋食 れんこんポテトサラダ フライドチキン 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 枝豆コーンソテー ご飯・味噌汁 洋食 ピーマン肉詰めフライ 枝豆コーンソテー パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ)					和食 温泉玉子 ポテトの磯辺揚げ ご飯・味噌汁 洋食 春巻 ポテトの磯辺揚げ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ)					和食 納豆 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 リンゴジュース					牛乳 マスカットジュース					牛乳 リンゴジュース					牛乳 マスカットジュース					牛乳 ジョア リンゴジュース					牛乳 マスカットジュース					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	744kcal	22.1g	14.8g	136.1g	2.3g	771kcal	17.8g	17.2g	142.9g	2.3g	820kcal	20.8g	18.9g	144.9g	3.2g	874kcal	23.0g	26.6g	140.3g	2.8g	738kcal	22.3g	10.7g	142.5g	2.6g	775kcal	22.5g	16.1g	138.3g	2.7g	737kcal	24.9g	13.8g	133.6g	2.2g					
昼食 																																								
	A 鶏肉の明太マヨ焼き 					A ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ 					A 鶏南蛮風天丼 					A ビーフカレー 					A 豚汁うどん 					A 和風ハンバーグの玉長葱塩ソース 					A ポークソテー粗挽きジンジャーソース 									
	B 玉子サラダフライ&デミグラスコロッケ 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 青じそスパゲッティ					白菜とツナのおかか和え					人参のナムル					ミックスサラダ					マンゴー					おくらのみぞれ和え					ストロベリークレープ									
	ご飯・汁物					ご飯・汁物					汁物					汁物・デザート					混ぜご飯					ご飯・汁物					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	871kcal	35.5g	26.5g	128.3g	3.1g	873kcal	22.8g	21.1g	159.7g	4.1g	1129kcal	20.1g	53.2g	146.4g	4.0g	804kcal	15.7g	19.2g	149.0g	4.6g	783kcal	19.7g	9.0g	155.7g	5.6g	811kcal	21.6g	22.7g	135.3g	3.6g	805kcal	24.0g	20.9g	132.1g	2.2g					
夕食 																																								
	A 鶏肉のパン粉焼き カレー風味 					A 【勝ち飯】揚げ鶏と5種野菜の香味ソースセット					A 夏野菜の四川風炒め					A 肉じゃが					A 鶏もも肉の竜田揚げ 					A 鶏の照り焼き 					A チキンカツ 									
	B 白身魚と豆腐の水炊き ぽん酢添え 選べる小鉢(2種より1つ)										B 鶏肉のチーズピカタ 					B たらザンギ 					B 麻婆茄子 					B ササミしそ巻きフライと目玉焼きフライ 選べる小鉢(2種より1つ)					B ソース焼きそば 選べる小鉢(2種より1つ)									
	選べる小鉢(2種より1つ) 豚肉とシメジの炒め煮 ピーマンの三色マリネ					切り干し大根とツナの柚子風味					選べる小鉢(2種より1つ) ピリ辛こんにゃく キャベツのお浸し					選べる小鉢(2種より1つ) 焼きうどん(醤油味) 冷奴					選べる小鉢(2種より1つ) 厚揚げのそぼろあん 大根の梅和え					選べる小鉢(2種より1つ) わかめのツナ炒め 切干大根の炒め煮					選べる小鉢(2種より1つ) 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしの赤じそ和え									
	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	908kcal	35.9g	23.2g	141.9g	3.2g	874kcal	24.1g	21.1g	149.9g	3.4g	951kcal	24.7g	35.9g	137.1g	4.1g	777kcal	20.2g	8.6g	159.7g	4.4g	877kcal	33.9g	26.1g	129.4g	2.9g	946kcal	34.3g	33.4g	131.6g	3.9g	811kcal	21.2g	16.3g	149.2g	4.5g					

*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。