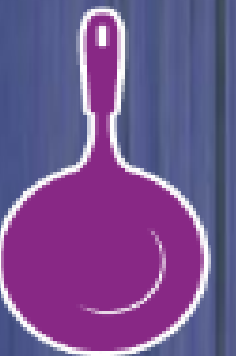
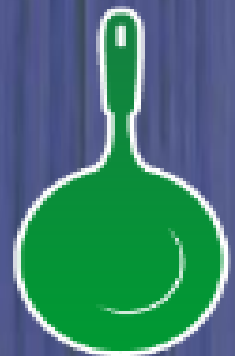
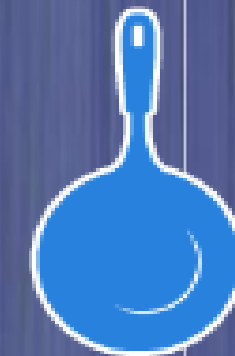
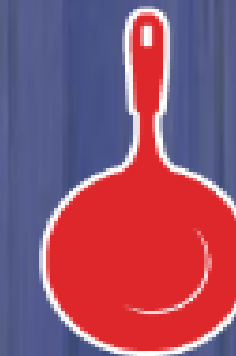
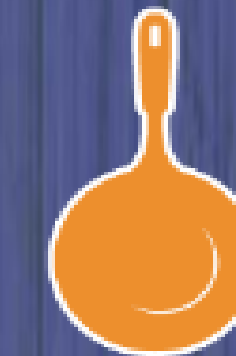


★ Weekly Menu																														      										
日曜日	7月6日 (月)					7月7日 (火)					7月8日 (水)					7月9日 (木)					7月10日 (金)					7月11日 (土)					7月12日 (日)									
朝食 モーニング																																								
	和食 肉団子のチリソース コーンポテト ご飯・味噌汁 洋食 ウィンナー コーンポテト パン・スープ					和食 さつま揚げと人参のきんぴら 春巻 ご飯・味噌汁 洋食 ハムとブロッコリーのマヨソース 春巻 パン・スープ					和食 白菜とツナのサラダ チキンナゲット ご飯・味噌汁 洋食 オクラのスクランブルエッグ チキンナゲット パン・スープ					和食 サーモンマヨカツ 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 ご飯・味噌汁 洋食 ハム&チーズ 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 パン・スープ					和食 ほっけの塩焼き いんげんのおかか和え ご飯・味噌汁 洋食 ミートオムレツ スイートエンドウのおかか和え パン・スープ					和食 ブロッコリーのガーリック炒め ベーコン ご飯・味噌汁 洋食 ポテトサラダ ベーコン パン・スープ					和食 だし巻き玉子 もやしとほうれん草のナムル ご飯・味噌汁 洋食 チーズチキンカツ もやしとほうれん草のナムル 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					<u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u> 牛乳 マスカットジュース					<u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u> 牛乳 ピーチジュース					<u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u> 牛乳 マスカットジュース					<u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u> ジョア ピーチジュース					<u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u> 牛乳 マスカットジュース					<u>選べる飲料 (2種類より1つ)</u> 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	764kcal	21.8 g	16.8 g	135.7 g	2.5 g	726kcal	20.3 g	15.2 g	131.0 g	2.3 g	763kcal	24.8 g	17.5 g	130.6 g	2.9 g	711kcal	19.2 g	11.9 g	132.7 g	2.2 g	618kcal	20.9 g	3.2 g	127.5 g	2.0 g	748kcal	21.0 g	20.6 g	123.8 g	2.1 g	723kcal	22.3 g	15.2 g	128.0 g	2.4 g					
昼食 ランチ						おすすめ A ささみしそ巻きフライとアジフライ B 豚の南蛮焼き <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> ハムとひじきの中華サラダ 厚揚げと野菜の生姜煮 ご飯・汁物					おすすめ A 【七夕】七夕そうめん B 小松菜とえのきのみぞれ和え 混ぜご飯					A 麻婆豆腐飯 B ワカメと玉葱の中華和え 汁物					A ハヤシライス B ミックスサラダ 汁物・デザート					ラーメン A わかめとんこつラーメン B 焼売 炒飯					A 鶏の黒胡椒炒め B 青菜と高野豆腐の煮物 ご飯・汁物					A 牛肉と玉ねぎの焼肉 B カップヨーグルト 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	820kcal	27.5 g	18.5 g	139.0 g	3.4 g	663kcal	22.4 g	3.7 g	134.7 g	6.3 g	333kcal	15.6 g	20.6 g	22.3 g	5.5 g	363kcal	10.0 g	22.6 g	32.7 g	5.1 g	634kcal	25.2 g	18.6 g	87.7 g	13.5 g	813kcal	30.4 g	18.2 g	136.4 g	4.7 g	860kcal	23.9 g	29.8 g	129.5 g	1.0 g				
	夕食 ディナー						A 鶏もも肉の竜田揚げ B 回鍋肉 <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> にんじんのたらこ炒め 茄子のゆず醤油 A・B共通メニュー ご飯・汁物					A とんかつ B チキンと温野菜のサルサソース <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> カレー味ビーフン 切干大根の青じそ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん B 豚キムチ炒め <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> ひじきと白滝の煮物 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏の明太マヨ焼き B 豚のケチャップ炒め <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> 味噌ポテト きゅうりともやしのゆかり和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A メンチカツ B 冷やしおでん <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> パンネと三色ピーマンのパペロンチーノ チリコンカン A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 白身魚のフリット レモンおろし B 鶏もも肉のみぞれ煮 <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> 豚挽肉とインゲンの味噌炒め 小松菜の香味浸し A・B共通メニュー ご飯・汁物					A ソース焼きそば B ポークソテー オニオンソース <u>選べる小鉢(2種より1つ)</u> トマトビーンズ キャベツとチャーシューの中華和え 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		831kcal	23.6 g	22.3 g	133.7 g	3.2 g	825kcal	20.4 g	20.0 g	143.1 g	3.0 g	834kcal	24.8 g	19.0 g	143.0 g	5.9 g	904kcal	34.3 g	30.1 g	126.4 g	2.3 g	1152kcal	27.5 g	41.4 g	169.9 g	5.8 g	915kcal	33.4 g	23.6 g	145.9 g	3.7 g	1073kcal	27.4 g	23.4 g	192.4 g	7.1 g				

＊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。