

★ Weekly Menu

日曜日	7月7日 (月)					7月8日 (火)					7月9日 (水)					7月10日 (木)					7月11日 (金)					7月12日 (土)					7月13日 (日)					
朝食 	和食 和風スクランブル 蒸し鶏のコールスローサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハム&チーズ 蒸し鶏のコールスローサラダ 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 いわし磯辺フライ れんこんポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ハンバーグ 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) 牛乳 リンゴジュース					和食 だし巻き玉子 キャベツ・ツナコーン炒め ご飯・味噌汁 洋食 チーズチキンカツ キャベツ・ツナコーン炒め 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 ししゃも 和風マカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 コーンスクランブル 和風マカロニサラダ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					和食 さつま揚げと人参のきんぴら プレーンオムレツ ご飯・味噌汁 洋食 フライドポテト プレーンオムレツ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) ジョア マスカットジュース					和食 エッグサラダ おくらとワカメのしらす和え ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン おくらとワカメのしらす和え 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					和食 サーモンマヨカツ ツナとコーンのスパゲティサ ラダ ご飯・味噌汁 洋食 焼売 ツナとコーンのスパゲティサ 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					
	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					
	和食	795kcal	20.3g	22.4g	133.2g	2.4g	790kcal	20.0g	18.4g	140.8g	2.4g	775kcal	22.6g	17.2g	137.4g	2.7g	847kcal	23.0g	21.3g	143.9g	3.0g	666kcal	18.1g	5.0g	140.9g	2.7g	822kcal	22.6g	25.0g	131.0g	2.8g	804kcal	20.4g	20.2g	139.9g	2.4g
昼食 	A シューマイのピリ辛野菜あんか け B 鶏もも肉のこがし味噌焼き 選べる小鉢(2種より1つ) 小松菜のお浸し パンプキンチーズサラダ ご飯・汁物					A 中華丼 B キャベツとベーコンのペペロ ンチーノ 春巻 大根の明太和え 汁物					A キャベツとベーコンのペペロ ンチーノ チキンカレー ミックスサラダ 餃子 汁物・デザート					A チキンカレー もやしとんこつラーメン 炒飯					A もやしとんこつラーメン きんぴら焼肉 大根の明太マヨサラダ ご飯・汁物					A 豆腐ハンバーグ 照り焼き ソース 選べるデザート 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	873kcal	24.2g	17.7g	158.0g	5.8g	780kcal	19.0g	15.7g	145.8g	4.7g	998kcal	21.4g	36.5g	159.6g	3.5g	782kcal	17.9g	17.2g	145.6g	4.1g	906kcal	31.8g	24.3g	137.3g	10.8g	804kcal	21.1g	17.4g	147.2g	3.9g	953kcal	22.9g	18.5g	177.8g	5.4g
夕食 	A 豚肉の粗挽きペッパー焼き B 鯖の香り揚げ梅肉ソース 選べる小鉢(2種より1つ) 青じそスパゲッティー 大根とツナのおかか和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 鶏の唐揚げオーロラソース B 厚揚げと挽肉の中華炒め 選べる小鉢(2種より1つ) ポテトの醤油バター風味 白滝ときのこのピリ辛炒め A・B共通メニュー ご飯・汁物					A チキンクリームシチュー B 白身魚のコーンマヨネーズ焼 き 選べる小鉢(2種より1つ) 南瓜とえんどうのコンソメ煮 カリフラワーのピクルス A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 揚げ鶏の香味ソース B 卵と野菜のピーマン炒め 選べる小鉢(2種より1つ) オクラの冷奴 さつま芋ダイスサラダ A・B共通メニュー ご飯・汁物					A 豚挽肉と春雨のオイス ソース B ささみマヨかつ 選べる小鉢(2種より1つ) さつま芋と大根の煮物 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					A ソース焼きそば B とんかつ おろしぼん酢 選べる小鉢(2種より1つ) 揚げだし豆腐 ブロッコリーのおかか和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					A フライドチキン&コロッケ B 水餃子の五目あん 選べる小鉢(2種より1つ) ネバネバ和え 白菜の塩昆布和え 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	819kcal	28.9g	19.6g	137.2g	3.0g	1020kcal	21.3g	41.7g	145.1g	3.6g	872kcal	25.4g	18.3g	157.3g	5.4g	846kcal	21.9g	19.2g	147.9g	5.4g	920kcal	17.6g	25.2g	160.8g	6.6g	899kcal	25.2g	16.7g	170.3g	5.5g	828kcal	22.0g	20.3g	145.8g	3.1g

*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。