

# ★ Weekly Menu

		2022/8/1 (月)					2022/8/2 (火)					2022/8/3 (水)					2022/8/4 (木)					2022/8/5 (金)					2022/8/6 (土)					2022/8/7 (日)								
朝食	和食	オクラの梅おかか和え アジフライ ご飯・味噌汁					和食 だし巻き卵 きんぴられんこん ご飯・味噌汁					和食 鶏つくね マカロニサラダ ご飯・味噌汁					和食 鶏五目豆 コロッケ ご飯・味噌汁					和食 納豆 ツナマヨポテト ご飯・味噌汁					和食 エッグサラダ きんぴらごぼう ご飯・味噌汁					和食 温泉玉子 ポテトサラダ ご飯・味噌汁								
	洋食	スパゲティサラダ アジフライ パン・スープ					洋食 ミニハンバーグ きんぴられんこん パン・スープ					洋食 肉野菜炒め マカロニサラダ パン・スープ					洋食 ミックススクランブル コロッケ パン・スープ					洋食 ベーコン ツナマヨポテト パン・スープ					洋食 ミートオムレツ きんぴらごぼう パン・スープ					洋食 ウインナー 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 ジョア					牛乳 マスカットジュース					牛乳 ヨーグルツペ					牛乳 リンゴジュース					牛乳 ジョア					牛乳 マスカットジュース					牛乳 ヨーグルツペ								
	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
和食	709kcal	21.5g	15.2g	126.5g	2.6g	696kcal	18.3g	15.0g	126.6g	2.9g	778kcal	21.5g	20.2g	131.6g	3.0g	704kcal	18.6g	14.0g	130.5g	2.3g	751kcal	23.4g	18.2g	129.6g	1.9g	622kcal	31.1g	10.7g	122.4g	39.0g	712kcal	21.5g	15.9g	124.4g	2.8g					
昼食	A	フライドチキンとカレーコロッケ					旬 冷やし中華					A 親子丼					旬 夏野菜カレー					A かき玉うどん					A チキンカツ					A ハンバーグシチュー								
	B	豚キムチ炒め 選べる小鉢(2種より1つ)																																						
	和食	カリフラワーのピクルスゆず風味 切干大根					揚げ餃子					オクラおろし和え					旬 夏みかんサラダ					白菜の柚子和え					キュウリとワカメの酢の物					ココアワッフル								
	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
A定食	958kcal	15.1g	25.3g	148.6g	4.2g	978kcal	28.6g	17.1g	174.8g	8.1g	776kcal	26.9g	14.1g	138.5g	4.7g	813kcal	16.5g	22.4g	143.7g	4.1g	850kcal	23.8g	5.8g	175.2g	6.9g	847kcal	23.3g	22.9g	138.8g	4.9g	794kcal	21.9g	16.4g	144.5g	4.4g					
夕食	A	チキンソテー ジンジャーソース					A ちくぜん煮					A 肉じゃが					A 牛すじと大根の煮込み					A 鶏天					A 豚肉と茄子の味噌炒め					A カニクリームコロッケ								
	B	きんぴら焼肉					B 黒い麻婆豆腐					B ポークソテーBBQソース					B 鯖の味噌煮					B 卵と野菜のピーマン炒め					B カニ玉					B 鶏のすき焼き風								
	和食	めかぶ土佐酢 ミニお好み焼き					選べる小鉢(2種より1つ) 白菜の塩昆布和え 菜の花と春雨の中華和え					選べる小鉢(2種より1つ) 里芋の揚げ出し きゅうりのわさび醤油					選べる小鉢(2種より1つ) 胡瓜とカリフラワーの梅ごま和え 白滝ときのこのピリ辛炒め					選べる小鉢(2種より1つ) かぼちゃのそぼろあん 明太子スパゲッティ					選べる小鉢(2種より1つ) パンバンジー 冷奴					選べる小鉢(2種より1つ) きのこ青梗菜の炒め物 しらすとわかめの酢の物								
	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
A定食	789kcal	34kcal	21kcal	118.1g	3.5g	787kcal	26.4g	16.6g	139.3g	4.6g	847kcal	19.4g	21.4g	149.0g	5.7g	716kcal	35.6g	8.8g	129.8g	4.6g	893kcal	34.9g	26.0g	134.4g	4.3g	960kcal	29.4g	34.4g	130.9g	5.3g	1030kcal	17.4g	42.0g	148.4g	4.3g					

\*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。