

# ★ Weekly Menu

		2022/7/11 (月)					2022/7/12 (火)					2022/7/13 (水)					2022/7/14 (木)					2022/7/15 (金)					2022/7/16 (土)					2022/7/17 (日)								
朝食 	和食	アジフライ きんぴられんこん ご飯・味噌汁					とうふハンバーグ フライドポテト ご飯・味噌汁					コロッケ コーンスランブル ご飯・味噌汁					厚揚げと高菜の炒め ウインナー ご飯・味噌汁					納豆 マカロニサラダ ご飯・味噌汁					温泉玉子 キャベツ・ツナコーン炒め ご飯・味噌汁					鶏五目豆 ハム ご飯・味噌汁								
	洋食	エッグサラダ きんぴられんこん パン・スープ					目玉焼き フライドポテト パン・スープ					チキンソテー コーンスランブル パン・スープ					ツナマヨポテト ウインナー パン・スープ					チキンゲット マカロニサラダ パン・スープ					照焼き肉団子 キャベツ・ツナコーン炒め パン・スープ					ポテトと鮭のホクホク和え 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 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								
	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	703kcal	15.1g	10.5g	142.0g	2.7g	668kcal	16.1g	9.3g	132.7g	2.3g	780kcal	13.7g	18.5g	145.8g	2.5g	736kcal	19.2g	15.6g	132.9g	3.2g	673kcal	15.6g	8.6g	139.5g	1.9g	567kcal	19.2g	6.0g	118.8g	57.8g	628kcal	15.8g	5.4g	135.2g	2.6g					
昼食 	A	ポークチャップ					塩ワタシ麺					豚肉の生姜炒め					キーマカレー					牛すき煮のぶっかけうどん					鶏の西京みそ焼き					煮込みハンバーグ								
	B	シーフードミックスフライ					アジフライ					豚肉の生姜炒め					キーマカレー					牛すき煮のぶっかけうどん					鶏の西京みそ焼き					煮込みハンバーグ								
	選べる小鉢(2種より1つ)	ひじきと枝豆の煮物 オクラのごま和え					バンバンジー					大根ときゅうりのキムチ和え もずく酢					ミックスサラダ					焼きなす					カレーフライドポテト					アスパラのペペロンチーノ風炒め								
	豆ご手	ご飯・汁物					炒飯					ご飯・汁物					デザート・汁物					ご飯・汁物					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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
A定食	773kcal	19.7g	20.2g	115.4g	3.5g	856kcal	27.0g	18.5g	143.5g	10.2g	708kcal	25.8g	17.9g	115.9g	4.8g	849kcal	18.4g	21.7g	150.5g	4.7g	850kcal	19.9g	12.3g	162.9g	5.7g	981kcal	45.1g	33.9g	125.9g	3.9g	866kcal	26.7g	24.5g	145.7g	5.3g					
夕食 	A	牛すじと大根の煮込み					チキン南蛮					ポークデミシチュー					麻婆豆腐					大判唐揚げ					ちくぜん煮					キムチ豆腐炒め								
	B	ヤンニョムチキン風					青椒肉絲					セサミチキンソテー					ポークソテーBBQソース					白身魚の明太子マヨネーズ焼き					味噌とんかつ					ササミしそ巻きフライと白身フライ								
	選べる小鉢(2種より1つ)	白滝ときのこの炒め 春雨の中華和え物					なめ茸オクラ 里芋のそぼろあんかけ					さつま芋のきんぴらバター風味 白和え					豆もやしのナムル 白菜ときのこのクリーム煮					かぼちゃの含め煮 しらすおろし					筈と高菜の炒め 大根の塩昆布和え					切干大根の炒め煮 もやしときくらげの中華和え								
	豆ご手	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	633kcal	26kcal	6kcal	121.8g	4.7g	939kcal	31.2g	39.3g	117.8g	4.1g	790kcal	24.1g	17.7g	136.2g	5.2g	767kcal	26.9g	22.1g	120.0g	5.3g	891kcal	23.6g	34.8g	124.3g	4.3g	701kcal	19.0g	13.2g	132.4g	4.2g	678kcal	22.0g	15.3g	118.1g	5.7g					

\* 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。