

★ Weekly Menu

		2022/7/18	2022/7/19	2022/7/20	2022/7/21	2022/7/22	2022/7/23	2022/7/24
		海の日 (祝日)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食	和食	鶏つくね フライドポテト ご飯・味噌汁	和食 アジフライ ポテトサラダ ご飯・味噌汁	和食 筑前煮 青梗菜のスクランブルエッグ ご飯・味噌汁	和食 コロッケ ツナサラダ ご飯・味噌汁	和食 照焼き肉団子 スパゲッティーサラダ ご飯・味噌汁	和食 納豆 肉野菜炒め ご飯・味噌汁	和食 鶏五目豆 目玉焼き ご飯・味噌汁
	洋食	オムレツ フライドポテト パン・スープ	洋食 照焼チキン ポテトサラダ パン・スープ	洋食 ウインナー 青梗菜のスクランブルエッグ パン・スープ	洋食 ハム ツナサラダ パン・スープ	洋食 チキンナゲット スパゲッティーサラダ パン・スープ	洋食 ハム エッグサラダ 肉野菜炒め パン・スープ	洋食 ベーコン 目玉焼き パン・スープ
	選べる飲料 (2種類より1つ)	牛乳 ヨーグルツペ	牛乳 リンゴジュース	牛乳 ジョア	牛乳 マスカッドジュース	牛乳 ヨーグルツペ	牛乳 リンゴジュース	牛乳 ジョア
	栄養価	エネルギー 792kcal たんぱく質 17.9g 脂質 12.8g 炭水化物 153.3g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 721kcal たんぱく質 14.9g 脂質 9.4g 炭水化物 149.3g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 696kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.9g 炭水化物 129.9g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 741kcal たんぱく質 14.1g 脂質 11.4g 炭水化物 152.2g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 696kcal たんぱく質 18.3g 脂質 7.5g 炭水化物 145.2g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 633kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.0g 炭水化物 138.8g 食塩相当量 61.0g	エネルギー 617kcal たんぱく質 18.8g 脂質 4.1g 炭水化物 130.7g 食塩相当量 2.4g
昼食	A	チキンカツ	明太子おろしのぶっかけうどん	中華丼	ポークカレー	高菜とんこつラーメン	和風おろしハンバーグ	タンドリーチキン
	B	ひじきと白滝の煮付け	竹輪の磯辺揚げ	菜の花のじゃこ和え	海藻サラダ	シュウマイ	ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め	白菜のゴマ和え
	メニュー	ご飯・汁物	混ぜご飯・果物	汁物	デザート・汁物	炒飯	ご飯・汁物	ご飯・汁物
	栄養価	エネルギー 910kcal たんぱく質 18.9g 脂質 25.8g 炭水化物 140.7g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 888kcal たんぱく質 22.1g 脂質 6.8g 炭水化物 181.9g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 702kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.9g 炭水化物 128.9g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 753kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.9g 炭水化物 141.6g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 1145kcal たんぱく質 37.9g 脂質 28.9g 炭水化物 181.2g 食塩相当量 14.6g	エネルギー 857kcal たんぱく質 27.3g 脂質 24.7g 炭水化物 139.1g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 886kcal たんぱく質 34.8g 脂質 22.8g 炭水化物 139.4g 食塩相当量 4.9g
夕食	A	ポークソテー和風おろしソース	チャブチエ	ブルコギ	黒い麻婆豆腐	肉団子と根菜の黒酢あん	肉じゃが	串カツと白身フライ
	B	揚餃子の五目あん	鶏天	ポークソテーオニオンソース	白身魚のコーンマヨ焼き	鶏のからあげ	きゃべつメンチカツ	鶏の明太子マヨネーズ焼き
	メニュー	選べる小鉢(2種より1つ) 茄子の生姜醤油 かぼちゃの煮物	選べる小鉢(2種より1つ) めかぶと胡瓜の土佐酢 ミニお好み焼き	選べる小鉢(2種より1つ) 豆もやしのキムチ炒め マカロニサラダ	選べる小鉢(2種より1つ) 白菜のゴマ和え ジャーマンポテト	選べる小鉢(2種より1つ) アスパラのベロンチーノ風炒め 叩ききゅうりのゴマ塩和え	選べる小鉢(2種より1つ) 茄子とじゃこのピリ辛和え カニカマとわかめの中華サラダ	選べる小鉢(2種より1つ) 里芋のそぼろあんかけ アスパラときのこのマリネ
	メニュー	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 845kcal たんぱく質 29kcal 脂質 24kcal 炭水化物 126.5g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 932kcal たんぱく質 16.8g 脂質 18.9g 炭水化物 177.6g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 949kcal たんぱく質 25.3g 脂質 36.5g 炭水化物 132.6g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 911kcal たんぱく質 32.0g 脂質 27.1g 炭水化物 138.3g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 886kcal たんぱく質 19.4g 脂質 20.4g 炭水化物 162.6g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 799kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.4g 炭水化物 143.0g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 825kcal たんぱく質 21.1g 脂質 19.2g 炭水化物 145.2g 食塩相当量 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。