

★ Weekly Menu

	2022/7/25 (月)	2022/7/26 (火)	2022/7/27 (水)	2022/7/28 (木)	2022/7/29 (金)	2022/7/30 (土)	2022/7/31 (日)
朝食 	和食 だし巻き卵 豆たっぷりヘルシーサラダ ご飯・味噌汁	和食 豆腐ハンバーグ スパサラ ご飯・味噌汁	和食 サバの塩焼き パンキンサラダ ご飯・味噌汁	和食 照焼チキン フライドポテト ご飯・味噌汁	和食 金平れんこん 肉入りコロッケ ご飯・味噌汁	和食 納豆 ポテトと鮭のホクホク和え ご飯・味噌汁	和食 ニロ玉炒め ベーコン ご飯・味噌汁
	洋食 チキンナゲット 豆たっぷりヘルシーサラダ 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	洋食 ハム&チーズ スパサラ パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 ヨーグルツッパ	洋食 ウインナー パンキンサラダ 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	洋食 オムレツ フライドポテト パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 ジョア	洋食 コーンスクランブル 肉入りコロッケ 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	洋食 肉団子 ポテトと鮭のホクホク和え パン・スープ 選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 ヨーグルツッパ	洋食 マカロニサラダ ベーコン 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
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 和食 720kcal 16.1g 10.7g 146.1g 2.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 713kcal 14.1g 11.0g 142.7g 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 733kcal 14.4g 12.7g 143.9g 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 666kcal 19.6g 6.2g 137.1g 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 674kcal 15.7g 9.7g 143.5g 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 680kcal 17.1g 12.7g 140.9g 85.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 766kcal 15.7g 22.9g 140.7g 2.8g
昼食 	A ハムポテトサラダフライとイワシ梅しそ フライ B ポークソテーオニオンソース 選べる小鉢(2種より1つ) もずく酢 大根とツナのサラダ	A 親子丼  B 白菜のおひたし	A ミートソーススパゲティ  B イカカツ	A 夏野菜カレー  B 夏みかんサラダ	A チキンのソテー ジンジャーソース B 青椒肉絲  選べる小鉢(2種より1つ) さつま芋とピーズのマヨサラダ かぼちゃのそぼろあん	A ミックスグリル B 和風マカロニサラダ	A 豚肉の生姜焼き  B こんにゃくと蓮根のきんぴら
	ご飯・汁物	汁物	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 A定食 831kcal 13.0g 18.0g 134.3g 3.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 809kcal 30.0g 16.4g 137.0g 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1021kcal 24.6g 16.6g 193.3g 4.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 831kcal 16.8g 20.6g 151.9g 4.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 957kcal 35.2g 27.0g 146.2g 3.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1039kcal 33.4g 37.0g 146.7g 5.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 812kcal 27.7g 21.1g 128.8g 3.6g
夕食 	A 鯖の味噌煮  B 鶏の照り焼き  選べる小鉢(2種より1つ) 糸こんにゃくのそぼろ煮 さつま芋のきんぴらバター風味	A 牛肉の柳川煮  B ピリ辛スタミナ水餃子 選べる小鉢(2種より1つ) れんこんの明太子和え なめ茸オクラ	A ポークチャップ  B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん 選べる小鉢(2種より1つ) 大根の塩昆布和え わかめときゅうりの酢味噌がけ	A 鶏の西京みそ焼き  B ちくぜん煮 選べる小鉢(2種より1つ) 烏賊とカリフラワーの酢の物 ひじきと大豆の煮物	A 海鮮ビーフン  B チキン南蛮  選べる小鉢(2種より1つ) ネバネバ和え 青梗菜としらすの胡麻ポン酢	A 味噌とんかつ  B 豚キムチ炒め  選べる小鉢(2種より1つ) 冷奴 揚げ茄子のナムル	A 鮭フライと肉入りコロッケ  B 鶏すき煮  選べる小鉢(2種より1つ) かぼちゃのそぼろあん 大根とツナのおかか和え
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 A定食 893kcal 26kcal 27kcal 126.1g 4.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 868kcal 26.0g 28.7g 129.8g 4.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 794kcal 28.1g 21.3g 122.3g 4.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 813kcal 36.5g 21.9g 121.2g 3.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 734kcal 17.9g 8.5g 151.0g 4.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 889kcal 22.2g 26.9g 143.2g 3.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 807kcal 20.8g 18.3g 142.1g 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。