

★ 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)	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)	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)	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)	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)	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)	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	牛乳 マスケットジュース	牛乳 ヨーグルツッパ	牛乳 リンゴジュース	牛乳 ジョア	牛乳 マスケットジュース	牛乳 ヨーグルツッパ	牛乳 リンゴジュース
	栄養価	エネルギー 720kcal たんぱく質 16.1g 脂質 10.7g 炭水化物 146.1g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 713kcal たんぱく質 14.1g 脂質 11.0g 炭水化物 142.7g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 733kcal たんぱく質 14.4g 脂質 12.7g 炭水化物 143.9g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 666kcal たんぱく質 19.6g 脂質 6.2g 炭水化物 137.1g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 674kcal たんぱく質 15.7g 脂質 9.7g 炭水化物 143.5g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 680kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.7g 炭水化物 140.9g 食塩相当量 85.9g	エネルギー 766kcal たんぱく質 15.7g 脂質 22.9g 炭水化物 140.7g 食塩相当量 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	親子丼 	ミートソーススパゲティ 	夏野菜カレー 	チキンのソテー ジンジャーソース 	ミックスグリル	豚肉の生姜焼き 
	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)				青椒肉絲 選べる小鉢(2種より1つ)		
	もずく酢 大根とツナのサラダ	白菜のおひたし	イカカツ	夏みかんサラダ	さつま芋とビーンズのマヨサラダ かぼちゃのそぼろあん	和風マカロニサラダ	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 831kcal たんぱく質 13.0g 脂質 18.0g 炭水化物 134.3g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 809kcal たんぱく質 30.0g 脂質 16.4g 炭水化物 137.0g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 1021kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.6g 炭水化物 193.3g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 831kcal たんぱく質 16.8g 脂質 20.6g 炭水化物 151.9g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 957kcal たんぱく質 35.2g 脂質 27.0g 炭水化物 146.2g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1039kcal たんぱく質 33.4g 脂質 37.0g 炭水化物 146.7g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 812kcal たんぱく質 27.7g 脂質 21.1g 炭水化物 128.8g 食塩相当量 3.6g	
夕食	A	鯖の味噌煮 	牛肉の柳川煮 	ポークチャップ 	鶏の西京みそ焼き 	海鮮ビーフン 	味噌とんかつ 	鮭フライと肉入りコロッケ 
	B	鶏の照り焼き 	ピリ辛スタミナ水餃子	揚げ出し豆腐の肉野菜あん	ちくぜん煮	チキン南蛮 	豚キムチ炒め 	鶏すき煮 
	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	れんこんの明太子和え なめ茸オクラ	大根の塩昆布和え わかめときゅうりの酢味噌がけ	烏賊とカリフラワーの酢の物 ひじきと大豆の煮物	ネバネバ和え 青梗菜としらすの胡麻ポン酢	冷奴 揚げ茄子のナムル	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 893kcal たんぱく質 26kcal 脂質 27kcal 炭水化物 126.1g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 868kcal たんぱく質 26.0g 脂質 28.7g 炭水化物 129.8g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 794kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.3g 炭水化物 122.3g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 813kcal たんぱく質 36.5g 脂質 21.9g 炭水化物 121.2g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 734kcal たんぱく質 17.9g 脂質 8.5g 炭水化物 151.0g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 889kcal たんぱく質 22.2g 脂質 26.9g 炭水化物 143.2g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 807kcal たんぱく質 20.8g 脂質 18.3g 炭水化物 142.1g 食塩相当量 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。