




# ★ Weekly Menu

		2022/8/8 (月)	2022/8/9 (火)	2022/8/10 (水)	2022/8/11 (木)	2022/8/12 (金)	2022/8/13 (土)	2022/8/14 (日)
朝食	和食	サバの竜田揚げ コーンスランブル ご飯・味噌汁	和食 厚揚げと高菜の炒め オムレツ ご飯・味噌汁	和食 温泉玉子 チキンナゲット ご飯・味噌汁	和食 納豆 マカロニサラダ ご飯・味噌汁	 <h2>夏休み</h2>		
	洋食	豆腐ハンバーグ コーンスランブル パン・スープ	洋食 コロッケ オムレツ パン・スープ	洋食 キャベツ・コーン炒め チキンナゲット パン・スープ	洋食 コロッケ マカロニサラダ 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	選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 ジョア	選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース	選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 ヨーグルツペ			
	栄養価	エネルギー 872kcal たんぱく質 17.9g 脂質 24.6g 炭水化物 148.9g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 681kcal たんぱく質 18.5g 脂質 8.3g 炭水化物 136.5g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 736kcal たんぱく質 20.4g 脂質 10.7g 炭水化物 144.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 710kcal たんぱく質 17.2g 脂質 8.8g 炭水化物 144.1g 食塩相当量 1.9g			
昼食	A	キャベツメンチカツとチーズ芋もちフライ	ベーコンとチンゲン菜の和風スパゲティ	ハンバーグ デミグラスソース				
	B	麻婆茄子 選べる小鉢(2種より1つ)	ツナマヨポテト	卵と野菜のピーマン炒め 選べる小鉢(2種より1つ)				
	もやしとニラの香味だれ和え ひじきと白滝の煮付け		大根の柚子和え 桜海老と野菜炒め					
	ご飯・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物					
栄養価	エネルギー 990kcal たんぱく質 10.8g 脂質 34.5g 炭水化物 150.3g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1058kcal たんぱく質 24.4g 脂質 26.5g 炭水化物 188.5g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 815kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.4g 炭水化物 137.9g 食塩相当量 4.9g					
夕食	A	揚げ出し豆腐の肉野菜あん	豚焼き肉炒め	ミックスフライ				
	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)	鶏の照り焼き 選べる小鉢(2種より1つ)	チキンレッグ 選べる小鉢(2種より1つ)				
	蒸し鶏と胡瓜の梅和え かぼちゃの煮物	里芋の揚げ出し インゲンの胡麻和え	アイス(いちご) ベリー・ベリー ムースケーキ					
	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 826kcal たんぱく質 28kcal 脂質 24kcal 炭水化物 125.5g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 762kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.7g 炭水化物 135.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 625kcal たんぱく質 8.7g 脂質 16.6g 炭水化物 113.1g 食塩相当量 1.5g					

\* 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。