Weekly Menu

日 曜日	8月4日 （月）	8月5日 （火）	8月6日 （水）	8月7日 （木）	8月8日 （金）	8月9日 （土）	8月10日 （日）
朝食 モーニング	和食 ししゃも マカロニサラダ ご飯・味噌汁 洋食 焼売 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 マスカットジュース	和食 野菜コロッケ キャベツとチャーシューの中華和え ご飯・味噌汁 洋食 プレーンオムレツ キャベツとチャーシューの中華和え 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	和食 鶏肉団子の甘酢あん 和風スパゲッティー ご飯・味噌汁 洋食 ベーコン 和風スパゲッティー 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	和食 ハム野菜炒め チーズチキンカツ ご飯・味噌汁 洋食 きのこのスクランブルエッグ チーズチキンカツ 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	和食 温泉玉子 ハムとブロッコリーのマヨソース ご飯・味噌汁 洋食 ピーマン肉詰めフライ ハムとブロッコリーのマヨソース パン・スープ 選べる飲料（4種類より1つ） ジョアor牛乳 マスカットジュースor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	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		
和食	788kcal / 21.5g / 19.2g / 135.2g / 2.9g	779kcal / 19.6g / 16.8g / 144.1g / 2.5g	863kcal / 23.2g / 17.0g / 158.3g / 3.6g	765kcal / 20.6g / 16.7g / 137.9g / 2.8g	682kcal / 21.0g / 7.8g / 134.7g / 2.5g		
昼食 ランチ	A チキンカツ　トマトチーズソース B 豚肉の南蛮焼き 選べる小鉢(2種より1つ) 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 厚揚げと野菜の生姜煮 ご飯・汁物	A わかめとんこつラーメン 餃子 炒飯	A 肉天うどん マンゴー 混ぜご飯	A チキンカレー わかめサラダ 汁物・デザート		夏休み	
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			
A定食	925kcal / 29.5g / 21.4g / 157.6g / 3.1g	849kcal / 29.3g / 21.7g / 132.6g / 9.6g	864kcal / 22.0g / 15.5g / 157.2g / 4.2g	781kcal / 17.0g / 16.5g / 147.5g / 4.2g			
夕食 ディナー	A 豆腐ハンバーグ　和風きのこあん B 鶏もも肉のみぞれ煮 選べる小鉢(2種より1つ) きのこと挽肉のソテー ひじきと大豆の煮物 A・B共通メニュー ご飯・汁物	A ポークチャップ B 白身魚の唐揚げ　ぽん酢仕立て 選べる小鉢(2種より1つ) 青梗菜ともやしの中華和え さつま揚げと人参のきんぴら A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 揚げ餃子の南蛮ソース B ちくぜん煮 選べる小鉢(2種より1つ) にらともやしのチャンプルー 小松菜の香味浸し A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 鶏肉と玉子の甘辛煮 B アジフライ&チキンカツ 選べる小鉢(2種より1つ) コーンポテト 春雨の中華和え物 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			
A定食	779kcal / 21.9g / 14.4g / 146.8g / 5.3g	756kcal / 24.9g / 16.0g / 131.2g / 3.6g	1137kcal / 17.9g / 53.5g / 148.8g / 4.2g	834kcal / 28.1g / 16.4g / 144.3g / 4.9g			

＊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。

＊朝食は、牛乳を選択した場合の栄養価を表示しております。＊昼食・夕食は選べる小鉢2種の平均の栄養価にて、栄養価を算出しております。