

Weekly Menu

日 曜日	7月27日 (月)	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)	8月1日 (土)	8月2日 (日)
朝 食	ほうれん草スクランブル コーンとキャベツのソテー  サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	和風マーボ豆腐 枝豆コーンソテー サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	鯖の塩焼き ハム野菜炒め サラダ ヨーグルト 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	竹輪天ぷら さつま芋サラダ サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	ミニたぬきうどん ほうれん草と人参のソテー サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	春雨水餃子 ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え  サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	ミックススクランブル カリフラワーのカレーツナサラダ サラダ ヨーグルト 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン
	E 548 P 13.4 F 5.8 C 112.0 S 2.4 kcal g g g g	E 660 P 22.3 F 15.5 C 111.2 S 2.7 kcal g g g g	E 742 P 25.2 F 25.4 C 107.3 S 2.5 kcal g g g g	E 611 P 13.6 F 10.7 C 116.8 S 3.5 kcal g g g g	E 692 P 14.6 F 5.7 C 147.5 S 3.3 kcal g g g g	E 630 P 13.7 F 11.6 C 119.5 S 2.4 kcal g g g g	E 645 P 19.4 F 15.2 C 109.4 S 2.3 kcal g g g g
昼 食	豚の粗挽きペッパー焼き 切干大根のコールスローサラダ ライス 大根と油揚げの味噌汁	冷やし中華 キャベツのお浸し キャベツとわかめの味噌汁	カレーライス コーヒー牛乳  キャベツサラダ	豚とチンゲン菜の塩レモン炒め 大根とツナの青じそサラダ ライス わかめと玉葱の味噌汁	チキンカツ 緑野菜のシーザーサラダ ライス コンソメジュリアン	鶏肉きんぴら丼 小松菜のお浸し  大根と油揚げの味噌汁	チキンカレー パプリカと大根のピクルス キャベツと玉葱のスープ
	E 752 P 26.8 F 22.2 C 114.7 S 3.0 kcal g g g g	E 522 P 21.1 F 6.1 C 92.7 S 7.7 kcal g g g g	E 742 P 20.3 F 742.0 C 120.4 S 2.8 kcal g g g g	E 699 P 25.3 F 16.5 C 114.3 S 3.6 kcal g g g g	E 493 P 10.4 F 5.3 C 102.1 S 1.8 kcal g g g g	E 631 P 20.9 F 13.8 C 105.5 S 3.2 kcal g g g g	E 647 P 14.0 F 14.2 C 117.5 S 4.8 kcal g g g g
タ 食	梅しそ竜田揚げ&焼きコロッケ ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め キャベツの酢の物 ライス わかめと玉葱の味噌汁	チキンのツナマヨ焼き いんげんと茄子の炒め煮 おくらのみぞれ和え ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁	一口餃子の磯辺揚げ 豚とシメジの炒め煮 わかめとキャベツのオリーブ和え ライス 大根とわかめの味噌汁	【国際フレンドシップデー】シンガポールチキン レンコンの肉味噌炒め 小松菜のなめ茸おろし ライス キャベツともやしの味噌汁	ポーク焼肉&デミグラスコロッケ 山菜とこんにゃくのきんぴら おくらとワカメの酢の物 ライス 大根と油揚げの味噌汁	豚甘辛炒め ソース焼きそば きゅうりの和風ピクルス ライス もやしとわかめの味噌汁	グリルチキン サルサソース ペンネナポリタン 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え ライス 大根と油揚げの味噌汁
	E 888 P 19.2 F 27.4 C 144.6 S 4.2 kcal g g g g	E 1,069 P 32.7 F 49.0 C 127.3 S 3.3 kcal g g g g	E 1,014 P 19.3 F 45.0 C 135.9 S 4.3 kcal g g g g	E 781 P 40.1 F 10.9 C 131.6 S 5.7 kcal g g g g	E 821 P 22.5 F 24.1 C 131.9 S 4.6 kcal g g g g	E 533 P 11.3 F 4.2 C 113.7 S 2.4 kcal g g g g	E 997 P 38.4 F 27.8 C 151.2 S 3.5 kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
 いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。



Weekly Menu

日 曜日	8月3日 (月)	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)	8月8日 (土)	8月9日 (日)
朝 食	照り焼きハンバーグ ポテトといんげんのサラダ キャベツサラダ サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	厚揚げの柳川風 ひじきと蒸し鶏の わさびマヨ和え キャベツサラダ サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	コーンフライ ソース味ビーフン キャベツサラダ サラダ ヨーグルト 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	ホウレン草の スクランブルエッグ 大根とベーコンの洋風きんぴら キャベツサラダ サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	鶏肉団子の甘酢あん 塩コーンポテト キャベツサラダ サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	ベーコン ツナとコーンの スパゲティサラダ キャベツサラダ サラダ 牛乳 汁物 ご飯・ふりかけ・漬け物 パン・ジャム・マーガリン	
	E 601 P 14.4 F 11.0 C 112.1 S 2.7 kcal g g g g	E 637 P 17.6 F 11.4 C 117.8 S 4.4 kcal g g g g	E 777 P 15.9 F 24.4 C 125.0 S 2.8 kcal g g g g	E 563 P 13.3 F 11.1 C 104.0 S 3.3 kcal g g g g	E 638 P 14.6 F 10.4 C 122.4 S 1.1 kcal g g g g	E 598 P 13.0 F 14.3 C 105.7 S 1.6 kcal g g g g	
昼 食	豚と筍の玉子炒め 餃子 ライス もやしと人参のスープ	鶏もも竜田揚げ 青梗菜ともやしのナムル ライス コンソメジュリアン	カレーライス コーヒー牛乳 キャベツサラダ	汁なし担々麺 フライドポテト キャベツと油揚げの味噌汁	チキンの香味揚げ ミックスビーンズのマリネ ライス マカロニと野菜のスープ		
	E 979 P 29.9 F 46.0 C 114.2 S 3.0 kcal g g g g	E 1,234 P 31.8 F 62.1 C 139.9 S 4.6 kcal g g g g	E 742 P 20.3 F 742.0 C 120.4 S 2.8 kcal g g g g	E 807 P 35.0 F 37.7 C 81.9 S 4.2 kcal g g g g	E 850 P 30.8 F 24.6 C 129.6 S 3.6 kcal g g g g		
夕 食	とんかつ おろしぼん酢 大豆の甘辛絡め 白菜と玉葱の和風和え ライス キャベツと油揚げの味噌汁	ちくぜん煮 カレー焼きうどん 大根とツナのおかか和え 大根と油揚げの味噌汁	豚の粗挽きペッパー焼き 花野菜のコンソメ煮 きゅうりの生姜醤油 ライス 玉葱と油揚げの味噌汁	アジフライ ラビゴットソース 青梗菜と油揚げの炒め おくら納豆 ライス 大根と油揚げの味噌汁	鶏もも肉のこがし味噌焼き 切干大根とブロッコリーのしらす サラダ ほうれん草と人参のオリーブ和え ライス もやしとわかめの味噌汁		
	E 864 P 23.7 F 21.5 C 147.0 S 5.9 kcal g g g g	E 357 P 15.8 F 13.3 C 48.2 S 4.4 kcal g g g g	E 719 P 27.2 F 19.1 C 113.3 S 3.2 kcal g g g g	E 807 P 29.4 F 23.1 C 123.1 S 3.8 kcal g g g g	E 851 P 42.5 F 18.5 C 133.9 S 6.6 kcal g g g g		

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
 いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

