

# ★ Weekly Menu





日 曜日	7月1日 (月)	7月2日 (火)	7月3日 (水)	7月4日 (木)	7月5日 (金)	7月6日 (土)	7月7日 (日)
---------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝 食	目玉焼き ほうれん草と人参の ソテー しめじとわかめの味噌汁	ウィンナー 春雨の中華和え 野菜のトマトスープ	カレー味野菜の スクランブルエッグ ひじきと切干の青じそ和え キャベツとエノキの味噌汁	肉団子の旨煮 コーンじゃがバター風味 麩となめこの味噌汁	ミックススクランブル れんこんポテトサラダ 小松菜と大根の 中華スープ	厚揚げのそぼろあん ハム キャベツとわかめの味噌汁	プレーンオムレツ ピーマンのおかか和え わかめと玉葱の味噌汁
	E P F C S 817 28.0 20.1 130.2 2.2	E P F C S 802 22.1 20.1 133.4 3.5	E P F C S 875 23.7 25.0 139.0 3.4	E P F C S 788 20.0 15.5 142.6 3.2	E P F C S 802 21.7 20.7 131.6 1.8	E P F C S 759 24.7 17.0 126.2 2.4	E P F C S 676 18.9 10.3 127.6 2.2
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

■ライス280g							
昼 食	豚肉の生姜焼き丼 マカロニサラダ	醤油ラーメン ピーマンの中華和え	★ <b>イベント</b> 五目寿司 わかめと大根のレモン和え オレンジゼリー	プルコギうどん 冷奴	キーマカレー 旬菜)さつま芋ダイスサラダ	ベーコンとほうれん草の 和風スパゲティ フライドポテト	ハンバーグ デミグラスソース オクラのごま和え
	E P F C S 876 23.5 24.5 139.9 2.0	E P F C S 911 22.9 14.2 176.2 6.9	E P F C S 709 11.6 7.1 149.7 3.2	E P F C S 956 23.1 15.1 178.1 1.3	E P F C S 788 16.6 19.6 136.6 3.1	E P F C S 1,065 24.1 23.2 197.4 4.1	E P F C S 753 20.8 15.7 132.2 2.9
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

★現在はAのみ提供しています				■ライス280g			
夕 食	チキンの香味揚げ きゅうりと茗荷の 和風ピクルス ごぼうの味噌汁	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース キャベツのゆかり和え 小松菜とわかめの 味噌汁	チキンときのこの 豆乳シチュー ゴボウと人参の中華和え キャベツと玉葱の味噌汁	鶏肉のチーズピカタ 茄子のみぞれ和え わかめと麩の味噌汁	卵と野菜炒めの甘酢 あんかけと春巻き 豆もやしのナムル じゃが芋と玉葱の味噌汁	ソーセージのカツ ブロッコリーとコーンの マヨソース 大根と人参の味噌汁	肉じゃが ワカメと玉葱の中華和え えのきと麩の味噌汁
	E P F C S 933 30.1 23.0 150.4 5.3	E P F C S 854 35.0 21.7 128.1 4.2	E P F C S 929 28.7 23.6 152.5 4.5	E P F C S 894 32.6 28.6 124.9 4.7	E P F C S 991 22.2 31.6 151.3 6.2	E P F C S 833 20.5 19.7 142.6 3.6	E P F C S 851 17.8 20.5 150.0 4.2
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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	7月8日 (月)	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)	7月13日 (土)	7月14日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	チキンナゲット 野菜と油揚げのごま和え 大根とワカメの味噌汁	一口つくねの照り焼き ジャーマンポテト 野菜スープ	きのこのスクランブル ピーマンのじゃこ和え 玉葱とえのきの味噌汁	厚揚げと野菜の生姜煮 ペンネナポリタン もやしとワカメの味噌汁	ほうれん草オムレツ ハムとキャベツの 胡麻マヨネーズ コンソメスープ	Breakfast ベーコン 青じそパグッティー じゃが芋と玉葱の味噌汁	だし巻き玉子 ハム野菜炒め キャベツと玉葱の味噌汁
	E P F C S 834 28.0 18.7 139.4 2.9	E P F C S 813 21.4 20.7 139.7 3.1	E P F C S 842 23.2 25.7 128.3 2.8	E P F C S 770 22.2 14.1 138.3 2.7	E P F C S 759 19.1 18.1 129.7 2.7	E P F C S 790 20.5 18.6 144.2 2.7	E P F C S 752 21.6 15.8 131.8 2.8
	ライス パン	608 22.9 25.8 76.8 4.1	554 20.6 23.2 66.8 3.7	585 22.0 23.7 81.3 3.7	547 23.1 20.9 68.9 3.8		
■ライス280g							
昼食	ソース焼きそば たこ焼き	冷し豚しゃぶうどん 大根とツナの青じそサラダ 	大豆入り鶏そぼろ丼 切干大根の中華和え	とんこつラーメン (東日本・西日本高専用) 焼き野菜の味噌マヨソース 	ボークカレー パプリカのピクルス 	豚肉の南蛮焼き コーンポテト	 麻婆豆腐飯 豆もやしとハムの 豆板醤和え
	E P F C S 1,011 25.3 12.9 204.6 5.7	E P F C S 987 26.1 17.1 177.6 4.9	E P F C S 741 20.9 11.8 135.6 2.3	E P F C S 1,075 29.1 22.9 184.5 8.5	E P F C S 794 15.7 17.2 145.9 4.2	E P F C S 804 23.6 19.2 132.2 3.0	E P F C S 740 24.4 13.4 129.4 4.8
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています ■ライス280g							
夕食	 ケイジャンチキン キャベツとハムの コンソメスープ 小松菜とわかめの味噌汁	ホキのカレーマヨ焼き キュウリの中華和え キャベツと油揚げの味噌汁 	チーズ入り芋もちと ハンバーグ ピリ辛こんにゃく キャベツとえのきの味噌汁	アジフライ ワカメとしめじの煮浸し 白菜とえのきの味噌汁	青椒肉絲 青梗菜とツナの胡麻ポン酢 キャベツとしめじの味噌汁	チキンのツナマヨ焼き 切干大根 もやしと油揚げの味噌汁	ポークチャップ ひじきの胡麻マヨサラダ ごぼうの味噌汁 
	E P F C S 800 32.7 20.0 122.0 4.0	E P F C S 850 24.9 23.0 133.3 3.3	E P F C S 952 19.2 29.4 152.2 3.9	E P F C S 781 26.6 12.0 140.5 3.5	E P F C S 756 22.1 12.7 137.3 5.3	E P F C S 1,066 34.6 38.7 144.7 4.5	E P F C S 900 29.0 28.2 131.6 4.1
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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	7月15日 (月)	7月16日 (火)	7月17日 (水)	7月18日 (木)	7月19日 (金)	7月20日 (土)	7月21日 (日)
---------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン（火・木）/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ

朝食	ウィンナー 和風マカロニサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	厚揚げのそぼろあん ハムと野菜のカレー炒め 玉子スープ	和風スクランブル ポテトサラダ 大根と人参の味噌汁	ピーマン肉詰めフライ 小松菜ときのこの白和え キャベツと玉葱の味噌汁	プレーンオムレツ ごぼうの中華サラダ わかめスープ	照焼き肉団子 キャベツ・ツナコーン炒め わかめとえのきの味噌汁	だし巻き玉子 インゲンの胡麻マヨ和え もやしと油揚げの味噌汁
	E P F C S 985 30.4 31.2 145.7 3.1	E P F C S 812 24.1 20.8 130.9 2.0	E P F C S 825 21.8 21.9 133.7 2.3	E P F C S 751 19.1 16.4 131.8 2.3	E P F C S 718 17.0 15.0 128.7 2.2	E P F C S 795 21.3 17.6 136.9 2.9	E P F C S 809 22.1 23.2 129.2 2.3
	kcal g g g g 607 25.6 25.9 68.0 3.0	kcal g g g g g 607 25.6 25.9 68.0 3.0	kcal g g g g g 607 25.6 25.9 68.0 3.0	kcal g g g g g 607 25.6 25.9 68.0 3.0	kcal g g g g g 607 25.6 25.9 68.0 3.0	kcal g g g g g 607 25.6 25.9 68.0 3.0	kcal g g g g g 607 25.6 25.9 68.0 3.0

■ライス280g

昼食	プルコギ丼 大根のピリ辛和え	タンメン ブロッコリーのナムル	ご当地 【愛知】 味噌かつ丼 おくらとえのきのお浸し	ひんやり (冷)肉うどん ニンジンとチリメン ジャコのキンピラ	ビーフカレー 大根の梅マヨ和え	鶏挽肉と野菜の あんかけ炒飯 カラフルサラダ	親子炒り玉子 白菜のお浸し
	E P F C S 740 15.3 18.1 128.3 1.8	E P F C S 928 26.7 9.7 179.7 8.2	E P F C S 884 20.8 17.4 158.9 5.0	E P F C S 1,068 26.3 17.2 196.1 4.0	E P F C S 802 13.2 23.6 135.6 3.0	E P F C S 723 17.5 15.4 126.7 4.5	E P F C S 832 31.9 21.8 124.4 2.5
	kcal g g g g 15.3 18.1 128.3 1.8	kcal g g g g g 26.7 9.7 179.7 8.2	kcal g g g g g 20.8 17.4 158.9 5.0	kcal g g g g g 26.3 17.2 196.1 4.0	kcal g g g g g 13.2 23.6 135.6 3.0	kcal g g g g g 17.5 15.4 126.7 4.5	kcal g g g g g 31.9 21.8 124.4 2.5

★現在はAのみ提供しています

■ライス280g

夕食	鶏肉のパン粉焼き カレー風味 青菜と高野豆腐の煮浸し キャベツとわかめの味噌汁	鶏肉と野菜の味噌炒め オクラのごま和え しめじとわかめの味噌汁	八宝菜 にらともやしのチャンプルー わかめと麩の味噌汁	牛肉の五目炊き合わせ キャベツと人参の辛子醤油 長ネギとえのきの味噌汁	チキン南蛮 ひじきと白滝の煮付け じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏肉とキャベツの ガリパタ炒め 香味野菜の青じそ風味 ごぼうの味噌汁	魚を食べよう 鯖の味噌煮 ブロッコリーとコーンの 辛子マヨネーズ わかめと玉葱の味噌汁
	E P F C S 860 35.7 22.5 127.0 3.2	E P F C S 910 27.4 25.9 142.3 4.9	E P F C S 845 25.2 23.1 133.0 4.8	E P F C S 734 18.1 14.6 131.7 4.3	E P F C S 980 33.6 28.8 143.4 5.7	E P F C S 801 28.1 19.7 127.9 3.8	E P F C S 983 26.8 36.6 129.8 3.5
	kcal g g g g 35.7 22.5 127.0 3.2	kcal g g g g g 27.4 25.9 142.3 4.9	kcal g g g g g 25.2 23.1 133.0 4.8	kcal g g g g g 18.1 14.6 131.7 4.3	kcal g g g g g 33.6 28.8 143.4 5.7	kcal g g g g g 28.1 19.7 127.9 3.8	kcal g g g g g 26.8 36.6 129.8 3.5

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	7月22日 (月)	7月23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)	7月26日 (金)	7月27日 (土)	7月28日 (日)
-----	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ

朝食	ミートオムレツ ウィンナーと野菜のソテー 麩となめこの味噌汁	チキンナゲット ごぼうのマカロニサラダ キャベツと玉葱のスープ	目玉焼き ほうれん草とコーンのソテー 大根とワカメの味噌汁	ハンバーグ ひじきと大豆の煮物 わかめと玉葱の味噌汁	肉野菜炒め 和風スパゲッティ 春雨スープ	高野豆腐の卵とじ ベーコン キャベツと玉葱の味噌汁	野菜のスクランブル 切干大根の梅風味 麩と三つ葉の味噌汁
	E P F C S 836 26.4 21.5 134.4 2.5	E P F C S 759 20.5 15.3 135.2 2.5	E P F C S 750 22.2 16.6 126.6 2.2	E P F C S 743 21.8 15.2 130.8 3.2	E P F C S 806 21.0 15.2 146.7 2.0	E P F C S 748 22.3 19.9 128.1 3.1	E P F C S 802 23.1 17.7 138.4 2.2
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

■ライス280g

昼食	タコライス オクラおろし和え	味噌ラーメン 玉葱のおかか和え	牛肉と野菜のすき焼き丼 小松菜の香味浸し	(冷)焼肉うどん 茄子の生姜醤油	ナスとチキンのカレー ピーマンの三色マリネ	黄色のあんかけ炒飯 白菜のゴマ和え	明太子と高菜の 博多風スパゲティ 蒸し鶏のピリ辛和え
	E P F C S 666 17.0 12.7 121.0 1.4	E P F C S 959 25.1 16.5 179.9 7.5	E P F C S 725 18.9 15.2 127.5 3.1	E P F C S 1,156 24.4 34.6 181.7 4.2	E P F C S 899 20.6 28.5 141.3 4.4	E P F C S 683 13.2 13.7 125.1 4.1	E P F C S 1,012 28.6 14.2 193.0 6.0
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g

★現在はAのみ提供しています

夕食	昔ながらの麻婆豆腐 豆苗の香味和え 白菜と油揚げの味噌汁	チキンソテー メキシカンソース 白菜の塩昆布和え じゃが芋とキャベツの味噌汁	中華煮込みハンバーグ 白菜とハムの炒め しめじとわかめの味噌汁	塩レモン唐揚げ 大根の梅和え キャベツとえのきの味噌汁	照り煮チキン 叩ききゅうりのゴマ塩和え じゃが芋とわかめの味噌汁	塩鶏肉じゃが 菜の花みぞれ和え キャベツとえのきの味噌汁	チキンの味噌 マヨネーズソース ブロッコリーの 和風マスタード和え キャベツと玉葱の味噌汁
	E P F C S 815 27.8 18.7 132.1 5.7	E P F C S 758 22.7 15.9 130.6 2.9	E P F C S 883 22.3 22.4 147.2 6.3	E P F C S 790 26.7 20.1 124.9 2.9	E P F C S 769 26.8 17.9 123.1 2.9	E P F C S 755 22.9 12.4 140.6 3.0	E P F C S 953 32.8 29.4 139.4 3.2
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)	8月1日 (木)	8月2日 (金)	8月3日 (土)	8月4日 (日)
-----	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------

■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン(火・木)/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ

朝食	照焼き肉団子 ハム じゃが芋と玉葱の味噌汁	プレーンオムレツ 厚揚げとキャベツの味噌炒め 野菜スープ	ウィンナー ほうれん草とかぼちゃのソテー 玉葱と油揚げの味噌汁	根菜鶏つくねハンバーグ スパゲティと玉葱のサラダ 白菜とえのきの味噌汁	だし巻き玉子 豆もやしとひじきのナムル カレースープ	かぼちゃ挽肉フライ 切干大根のコールスローサラダ キャベツと玉葱の味噌汁	コーンスクランブル ブロッコリーのごま和え 豆腐とわかめの味噌汁
	E 840 P 26.8 F 18.8 C 140.0 S 2.9	E 730 P 19.0 F 15.6 C 128.1 S 1.7	E 790 P 23.2 F 20.9 C 127.2 S 2.8	E 782 P 21.8 F 14.7 C 140.1 S 3.0	E 694 P 19.3 F 12.8 C 126.1 S 1.8	E 848 P 19.8 F 19.1 C 150.3 S 2.6	E 795 P 24.4 F 19.1 C 131.3 S 2.9
	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン	ライス パン

■ライス280g

昼食	しらす丼 ブロッコリーの青煮	ミートソーススパゲティ 海藻と大根の梅サラダ	チャーハンWITH肉そぼろ もやしときくらげの中華和え	(冷)大判きつねうどん 冬瓜のみぞれ和え	ハヤシライス 大根とツナの青じそサラダ	和風ごまハンバーグ キャベツのゆかり和え	ウィンナーのカレーピラフ ポテト
	E 589 P 15.8 F 4.4 C 119.0 S 3.5	E 1,030 P 22.3 F 16.7 C 198.7 S 4.0	E 750 P 19.3 F 18.2 C 126.0 S 5.7	E 882 P 19.7 F 7.1 C 180.1 S 4.8	E 747 P 15.4 F 18.1 C 129.7 S 3.7	E 751 P 20.5 F 15.6 C 131.5 S 3.1	E 743 P 14.5 F 16.0 C 134.8 S 3.2
	丼	パスタ		うどん			

★現在は、お昼のメニューを変更しています

■ライス280g

夕食	肉豆腐 白菜と玉葱の中華和え 豆腐とわかめの味噌汁	イタリアンハンバーグステーキ 人参のナムル 小松菜とわかめの味噌汁 フルーツバイキング	バジルチキンソテー おくらとワカメの酢の物 玉葱とえのきの味噌汁	鯖の生姜煮 ごぼうの胡麻和え 刻み揚げと長ネギの味噌汁	豚肉のピリ辛甘味噌炒め 栗かぼちゃの含め煮 じゃが芋とわかめの味噌汁	ビックメンチカツ もやしの中華浸し 長ネギとえのきの味噌汁	チキンソテー ガーリック醤油風味 きゅうりともやしのピリ辛和え じゃが芋とキャベツの味噌汁
	E 866 P 31.1 F 26.7 C 125.4 S 3.7	E 999 P 32.6 F 24.4 C 162.6 S 6.1	E 894 P 29.0 F 25.4 C 137.5 S 3.9	E 908 P 26.8 F 28.3 C 129.8 S 3.7	E 846 P 22.6 F 18.6 C 146.7 S 5.8	E 1,040 P 22.5 F 37.4 C 152.1 S 3.0	E 926 P 35.8 F 28.7 C 129.7 S 3.2
	魚を食べよう	魚を食べよう	魚を食べよう	魚を食べよう	魚を食べよう	魚を食べよう	魚を食べよう

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。





日 曜日	8月5日 (月)	8月6日 (火)	8月7日 (水)	8月8日 (木)	8月9日 (金)	8月10日 (土)	8月11日 (日)
■ライス280g/パン・ジャムorマーガリン（火・木）/牛乳200ml/野菜サラダ/ふりかけ							
朝食	ブレーンオムレツ ハム キャベツとわかめの味噌汁						
	E P F C S 670 18.3 10.6 125.0 2.2	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
■ライス280g							
昼食							
	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
★現在はAのみ提供しています ■ライス280g							
夕食							
	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0	E P F C S 0 0.0 0.0 0.0 0.0
	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	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。

