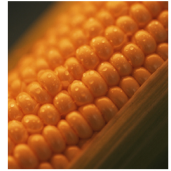




WEEKLY MENU

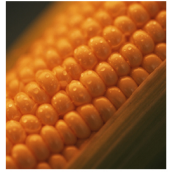


日	7月30日					7月31日					8月1日					8月2日					8月3日					8月4日					8月5日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食	ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物				
	ホッケの塩焼き					ベーコンソテー					鮭の塩焼き					チョリソーウィンナー					サバの塩焼き					目玉焼き					チキンナゲット				
	だし巻き卵					コーンスクランブル					ごぼう天の煮物					スパゲッティーサラダ					ひじきと大豆の煮付け					照焼肉団子					ポテトサラダ				
	里芋と油揚げの味噌汁					玉葱と油揚げの味噌汁					しめじと油揚げの味噌汁					卵とワカメの味噌汁					キャベツと油揚げの味噌汁					焙煎のりと豆腐の味噌汁					ほうれん草と麩の味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	637	20.3	7.9	116.3	2.7	726	19.2	19.6	113.4	3.0	646	20.9	6.4	120.4	4.3	698	15.5	15.2	118.9	2.9	740	20.8	18.4	117.9	4.3	759	23.4	17.0	123.0	3.4	799	28.8	20.5	118.3	2.6
昼食	豚焼肉丼					冷やしたぬきうどん					そばめし					ベーコンときのこのクリームパスタ					カツカレー					他人丼					牛しぐれ煮丼				
	白菜のお浸し					蒸し鶏とブロッコリーの明太子マヨ和え					青リンゴゼリー					タコと胡瓜のマリネ風					フルーチェ ミックスオレンジ					蒸し鶏のピリ辛和え					ほうれん草の胡麻和え				
	牛乳					ライス					ライス					ライス					牛乳					牛乳					牛乳				
	大根と油揚げの味噌汁					牛乳					牛乳					ミネストローネ					牛乳					牛乳					玉葱と油揚げの味噌汁				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcal)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	871	29.8	27.7	120.0	3.4	1009	26.1	25.2	163.9	3.5	921	22.8	30.9	132.5	5.7	1040	31.7	29.2	160.1	4.0	999	28.6	26.2	158.1	4.8	884	34.9	24.1	125.6	4.8	923	27.3	30.1	128.3	4.0
夕食	ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物				
	チキンのソテー ジンジャーソース					ハンバーグステーキ きのこソース					鯖の韓国風味噌焼き					青椒肉絲					茄子のはさみ揚げとササミそ巻きフライ					鶏の唐揚げ					まぐろカツ タルタルソース				
	チリコンカン					ほうれん草とコーンのソテー					蓮根と竹輪のきんぴら					春巻					イカとザーサイの中華和え					焼売					ペンのアラビアータ				
	キャベツサラダ					キャベツサラダ					キャベツサラダ					キャベツサラダ					キャベツサラダ					キャベツサラダ					キャベツサラダ				
	豆腐とわかめの味噌汁					ベーコンのミルクスープ					沢煮椀					酸辣湯(四川風辛味スープ)					もやしと油揚げの味噌汁					もずくとエノキの味噌汁					ベーコンとキャベツのスープ				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcal)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	956	40.0	31.0	120.7	3.9	650	11.2	11.2	121.7	3.5	933	29.2	33.2	120.8	3.5	1041	33.7	36.4	140.5	5.9	918	30.4	26.5	133.5	3.7	1016	39.2	31.2	135.4	3.8	978	31.8	28.4	143.1	3.0

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。



WEEKLY MENU

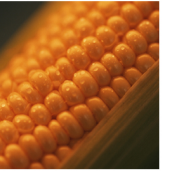


日	8月6日					8月7日					8月8日					8月9日					8月10日					8月11日					8月12日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝 食	ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン					ライス ・ 漬物					ライス ・ 漬物 パン・ジャム・マーガリン					ライス ・ 漬物					閉寮期間中					閉寮期間中				
	サワラの塩焼き					チキンナゲット					サバの塩焼き					ウィンナー					鮭の塩焼き														
	切干大根の炒め煮					ポテトサラダ					五目だし巻き玉子					明太子スクランブル					納豆														
	玉葱と油揚げの味噌汁					ほうれん草と麩の味噌汁					焙煎のりと豆腐の味噌汁					里芋と油揚げの味噌汁					卵とワカメの味噌汁														
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	666	23.0	10.7	114.1	2.7	797	28.8	20.5	117.9	2.6	745	23.1	18.5	115.4	2.8	736	23.8	19.4	110.6	3.6	635	22.0	7.5	114.9	3.1										
昼 食	うな井 パンサンスー					冷しゃぶおろしうどん 竹輪のカレー揚げ					ガーリック炒飯 揚げ餃子					冷やし中華 春巻					ポークカレー 蜂蜜レモンヨーグルト					閉寮期間中					閉寮期間中				
	牛乳					混ぜご飯(ゆかり)					牛乳					ライス					野菜ジュース														
	キャベツと焙煎のりの味噌汁										豆腐とねぎの生姜スープ					牛乳																			
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcal)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	854	29.5	26.7	118.4	4.0	1160	33.4	34.0	171.2	7.2	1030	31.6	34.7	140.7	4.6	1247	32.8	26.6	210.5	7.9	909	30.6	23.7	137.0	9.0										
夕 食	ライス ・ 漬物 酢鶏					ライス ・ 漬物 スタミナ野菜炒め					ライス ・ 漬物 豚ロースの朝鮮焼き					ライス ・ 漬物 油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース)					閉寮日食事なし					閉寮期間中					閉寮期間中				
	山クラゲと舞茸の和え物					えび焼売					ブロッコリーの辛子マヨネーズ					かにかまと胡瓜の酢の物																			
	キャベツサラダ										キャベツサラダ					キャベツサラダ																			
	豆腐とワカメの味噌汁					春雨スープ					もやしと油揚げの味噌汁					大根と油揚げの味噌汁																			
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcal)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	1043	35.0	33.0	144.4	5.9	1003	33.1	29.9	143.8	4.7	958	32.3	37.7	115.5	2.0	1003	41.2	33.4	127.3	5.5															

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。



WEEKLY MENU

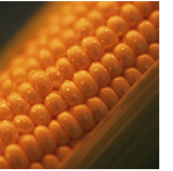


日	8月13日					8月14日					8月15日					8月16日					8月17日					8月18日					8月19日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食	閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
昼食	閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcal)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
夕食	閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcal)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。



WEEKLY MENU

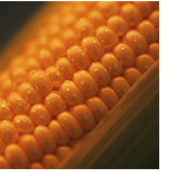


日	8月20日					8月21日					8月22日					8月23日					8月24日					8月25日					8月26日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食	閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
昼食	閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcal)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
夕食	閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcal)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。



WEEKLY MENU



日	8月27日					8月28日					8月29日					8月30日					8月31日					9月1日					9月2日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食	閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
昼食	閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcal)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
夕食	閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中					閉寮期間中				
栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E)	塩分(E)	熱量(kcal)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。