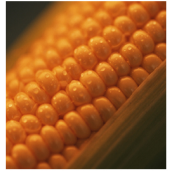




WEEKLY MENU



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					豆腐となめこの味噌汁				
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				
	チリコンカーン					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。