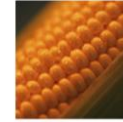




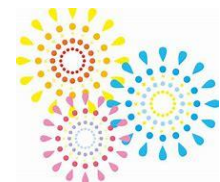
WEEKLY MENU



日	8月2日				8月3日				8月4日				8月5日				8月6日				8月7日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				
朝食	ご飯・パン 味噌汁 高野豆腐 オムレツ 茹で豚と千切り野菜の中華和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ハム野菜炒め アサリとザーサイの中華和え ポテトとレタスのサラダ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 肉団子の甘酢あん 温泉玉子 青菜と玉葱の炒め ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 野菜とベーコンのスクランブルエッグ スパゲティとレタスのサラダ 粉ふき芋 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 サバの塩焼き ひじきと白滝の煮付け 胡瓜とカニカマの梅マヨ和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 照焼チキンの照りマヨソース ごぼうの中華サラダ カレーフライドポテト ふりかけ・海苔 牛乳				
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		705.5	26.8	24.8	4.3	573.0	19.5	19.5	4.4	639.0	24.1	24.5	3.8	655.5	22.0	26.7	3.2	738.5	31.6	39.2	3.6	688.5	21.2	27.4	3.3
	昼食	鶏肉きんぴら丼 キムチ冷奴 玉子スープ				クリームミートソースパスタ ほうれん草と大根のピーナッツ和え パン ジュリアン野菜スープ				海老フライカレー ミックスサラダ ジュース				和風マーボ豆腐丼 緑黄色野菜のおかか和え 春雨スープ				とんこつラーメン シュウマイ ライス							
		栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		805.0	25.4	18.0	3.5	890.0	22.1	27.2	2.8	844.0	25.6	23.1	3.7	640.0	24.5	17.3	3.4	1109.0	35.9	20.0	8.7				
夕食		白身魚のフリット レモンおろし醤油 副 菜 カレー焼きうどん ご飯・汁物				鶏のからあげ&目玉焼き 副 菜 カリフラワー のピクルスゆず風味 ご飯・汁物				つくねと野菜の含め煮 副 菜 揚げ餃子 ご飯・汁物				大判コロッケ 副 菜 豚肉の生姜焼き ご飯・汁物				バジルチキンソテー &魚フライ 副 菜 パンサンスー ご飯・汁物							
		栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		837.0	23.0	17.3	4.3	965.0	36.9	32.3	3.6	867.0	23.2	22.6	3.9	1019.0	23.0	35.4	3.4	912.0	31.9	27.0	3.9				

夏季休業

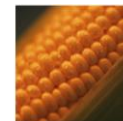
夏季休業



※ 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。



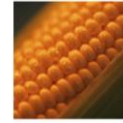
WEEKLY MENU



日	7月26日				7月27日				7月28日				7月29日				7月30日				7月31日				8月1日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	ご飯・パン 味噌汁 ウインナーのコーン玉葱ソテー添え なめ茸オクラ ポテトと鮭のホクホク和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 トマトスクランブル 冷奴 はすのきんぴら ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ほうれん草とベーコンのソテー 温泉玉子 ジャーマンポテト ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 コーンスクランブル かぼちゃのコロッケ 大根の梅和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 鶏肉団子の甘酢あん 納豆 茹で野菜のゴマ風味 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ベーコンエッグ マカロニとレタスのサラダ ブロッコリーとトマトの中華和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 S小鉢)切干大根 しらすおろし 肉入りコロッケ ふりかけ・海苔 牛乳				
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		787.0	26.1	29.8	4.4	595.0	22.7	19.7	3.5	684.0	23.5	30.0	3.5	658.0	20.7	24.6	2.7	629.0	23.2	23.1	3.1	612.5	24.1	22.6	4.1	730.0	22.0	22.4	3.9
	昼食	豚塩カルビ丼 里芋の彩りあんかけ にらと卵のスープ				冷やしきつねうどん 肉じゃがコロッケ ゆかりご飯				メンチカツカレー ミックスサラダ コーヒー牛乳				チキンソースかつ丼 レンコンの鶏そぼろあん コーンと玉葱のスープ				麻婆野菜炒め イカカツ ライス				鯖の照り焼き チャーシューと野菜の和え物 ライス				豚肉の南蛮焼き 竹輪の磯辺揚げ ライス			
		栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
	757.0	20.3	29.0	4.7	901.0	20.2	15.9	4.6	926.0	25.5	32.1	4.1	740.0	20.0	15.9	5.8	817.0	24.7	21.6	4.1	811.0	28.8	29.7	3.9	952.0	27.1	36.6	4.4	
夕食	鶏照焼きと鯖塩焼き				回鍋肉				厚揚げの肉味噌あんかけ				和風ハンバーグ&魚フライ				鶏ささみのグリル &カレーコロッケ				カニクリームコロッケ トマトソース				肉団子と根菜の黒酢あん				
	副 菜 クリームコロッケ				副 菜 栗かぼちゃの含め煮				副 菜 舞茸と蒸し鶏の和え物				副 菜 ザーサイ冷奴				副 菜 ごぼうのピリ辛和え				副 菜 キムチ豆腐炒め				副 菜 ひじきの胡麻サラダ				
	ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
	947.0	39.2	32.5	3.9	822.0	25.0	16.8	4.7	928.0	35.5	32.4	4.2	886.0	29.1	25.3	4.9	870.0	36.5	20.6	3.8	1031.0	24.8	39.9	5.2	967.0	23.3	26.1	6.1	
※ 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。																													



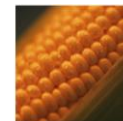
WEEKLY MENU



日	7月19日				7月20日				7月21日				7月22日				7月23日				7月24日				7月25日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	ご飯・パン 味噌汁 だし巻き卵 そぼろ肉じゃが 小松菜とえのきの梅和え  ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 鯖の塩焼き スパゲティとレタスのサラダ 油揚げと大根の煮付け ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 トマトスクランブル 野菜コロッケ 切干大根とわかめの二杯酢  ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 チキンナゲット 温泉玉子 ワカメとしめじの煮浸し ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ハムと野菜のカレー炒め 納豆 ミックススクランブル  ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 和風スクランブル カレーフライドポテト ブロッコリーとトマトの中華和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 白身魚フライ マカロニとレタスのサラダ 小松菜と白滝の胡麻和え  ふりかけ・海苔 牛乳				
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)				
		655.0	22.9	18.5	3.8	680.0	26.6	31.6	3.3	639.5	21.7	22.8	3.1	539.5	22.6	18.3	2.9	601.0	25.6	22.8	2.7	601.0	21.9	19.5	3.0	712.0	23.1	24.4	4.4
	昼食	鶏の照り焼き丼 青菜と白菜のぼん酢がけ 豆腐とワカメの味噌汁				豚キムチ炒め かぼちゃのコロッケ  ライス にらと卵のスープ				キーマカレー ミックスサラダ ジュース コンソメジュリアン				豚肉の生姜焼き丼 冷奴  わかめと玉葱の卵スープ				味噌タンメン 春巻 パン				アジフライ ラビゴットソース ごぼうのピリ辛和え  ライス 草と玉葱のスープ				豚ニラ玉 白菜と竹輪のごま酢和え ライス わかめスープ			
		栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)			
		710.0	33.0	21.3	5.2	841.0	24.1	24.2	4.0	787.0	26.4	28.7	4.0	756.0	26.3	20.7	2.5	762.0	26.4	28.5	9.4	886.0	28.7	27.8	4.6	884.0	34.5	31.6	5.1
夕食		とんてき 副 菜 五目炒り豆腐  ご飯・汁物				鶏肉のカレー風味揚げ & 目玉焼き 副 菜 アジアン風ホクホクポテト ご飯・汁物				和風ごまハンバーグ 副 菜 マカロニと玉葱のサラダ  ご飯・汁物				さばカレーカツ & 豚挽き肉の味噌炒め 副 菜 中華ポテト ご飯・汁物				肉豆腐 副 菜 いわしフライ  ご飯・汁物				豚肉野菜巻きフライ とハンバーグ 副 菜 かぼちゃとベーコンの和風煮 ご飯・汁物				八宝菜&チキンの香味揚げ 副 菜 オクラの梅おかか和え  ご飯・汁物			
		栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)			
		911.0	36.1	29.2	5.9	932.0	38.6	33.5	3.5	970.0	28.1	32.0	5.6	802.0	24.0	22.3	3.4	1014.0	37.5	42.5	5.2	817.0	23.1	19.7	3.8	787.0	28.7	19.4	4.0



WEEKLY MENU

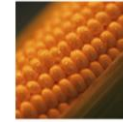


日	7月12日				7月13日				7月14日				7月15日				7月16日				7月17日				7月18日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・パン 味噌汁 オムレツ はすのきんぴら 小鉢)蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 野菜コロッケ なめ茸オクラ ミックススクランブル ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 マカロニコーンソテー ポテトとレタスのサラダ ブロッコリーのおかか和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ほうれん草スクランブル カレーコロッケ ひじきと大豆の煮物 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 切り干し大根 納豆 ハムカツ ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 だし巻き卵 白滝ときのこのピリ辛炒め ハムとブロッコリーのマヨソース ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ウインナーと野菜のソテー スパゲティとレタスのサラダ かぼちゃのカレー煮 ふりかけ・海苔 牛乳			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	696.5	23.3	19.1	4.3	642.0	23.0	23.1	3.8	670.0	25.5	22.6	2.8	758.0	25.6	33.6	3.7	740.0	25.5	34.1	3.4	560.5	19.4	20.9	3.2	781.0	21.9	29.7	3.8
	クリームスパゲッティ ブロッコリーのゴマ和え パン コンソメジュリアン				豚挽肉と茄子の味噌炒め丼 キャベツとチャーシューの中華和え 玉子スープ				チキンカツカレー ミックスサラダ 牛乳				明太マヨ冷やし中華 イカカツ ライス				ロコモコ丼 クリームコロッケ 野菜スープ				鯖の香味揚げ&オムレツ 冷奴 ライス 春雨スープ				揚げ餃子の棒棒鶏ソースがけ 切干大根とわかめの二杯酢 ライス 中華コンスープ			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
1006.0	28.0	13.5	4.4	795.0	17.4	32.7	4.2	862.0	26.3	24.1	3.7	894.0	28.4	19.6	5.0	869.0	23.8	33.9	5.6	846.0	31.9	32.0	3.8	857.0	20.6	21.3	4.0	
夕食	鶏天のおろしぼん酢 副 菜 ほうれん草とコーンのソテー ご飯・汁物				鰻と豆腐の水炊き 副 菜 メンチカツ ご飯・汁物				ハンバーグとアジフライ 副 菜 栗かぼちゃの含め煮 ご飯・汁物				きんぴら焼肉 &鯖の竜田揚げ 副 菜 里芋のそぼろあんかけ ご飯・汁物				照り煮チキン 副 菜 明太子スパゲッティ ご飯・汁物				ビックメンチカツ 副 菜 オクラと大根のごま和え ご飯・汁物				豚肉と野菜の塩炒め 副 菜 魚フライ ご飯・汁物			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	909.0	39.0	26.2	4.3	773.0	33.8	17.7	4.3	954.0	28.4	28.8	4.2	890.0	35.7	22.7	4.9	821.0	32.3	20.0	3.1	996.0	23.3	37.8	4.7	843.0	27.8	23.7	5.3

※ 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

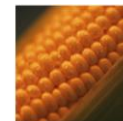


日	7月5日				7月6日				7月7日				7月8日				7月9日				7月10日				7月11日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	ご飯・パン 味噌汁 肉入りコロッケ 豚挽肉とインゲンの味噌炒め 鶏肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え  ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ミックススクランブル ちくわと大根の味噌だれ 香味野菜の青じそ風味 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 鶏団子の南蛮風 きんぴらごぼう コーンとブロッコリーのマヨソース  ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 だし巻き卵 ひじきと大豆の煮付け ほうれん草と白滝の胡麻和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 かぼちゃのコロッケ 納豆 キャベツとチャーシューの中華和え  ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 鯖の塩焼き マカロニとレタスのサラダ アジアン風ホクホクポテト ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 肉団子のチリソース 温泉玉子 小松菜とひじきのゴマ和え  ふりかけ・海苔 牛乳				
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)				
		810.5	22.1	31.9	3.6	622.0	27.1	18.7	5.8	692.0	20.4	28.6	3.5	556.0	22.1	17.9	4.0	700.0	22.6	27.7	2.4	647.0	22.8	27.3	3.4	738.5	27.1	27.1	4.4
	昼食	ブルコギ丼 小松菜とコーンのじゃこ和え わかめと玉葱のスープ				ハムカツ かぼちゃの煮物  ライス 春雨スープ				ハヤシライス ミックスサラダ 牛乳 トマトスープ				冷やしきつねうどん 大根のそぼろあん  混ぜご飯				蒸し鶏と白菜キムチ丼 厚揚げと筍のうま煮 わかめスープ				五目味噌ラーメン 味玉と小松菜  ライス				鶏肉の照り焼き 青菜と白菜のぼん酢がけ ライス キャベツと玉葱のスープ			
		栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)			
		734.0	24.2	27.4	3.0	882.0	20.0	19.7	4.9	936.0	22.3	32.8	5.6	752.0	19.5	6.2	4.8	595.0	24.5	11.6	5.5	828.0	29.4	17.0	8.4	933.0	41.6	32.9	3.5
夕食		ロールキャベツ デミグラス仕立て				鶏肉の仙台みそ焼き &イワシフライ				和風おろしハンバーグ				白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味				豚肉ときくらげの卵炒め				セサミチキンソテー &いわしフライ				とんかつ			
	副 菜 根菜の田舎風				副 菜 イカときゅうりのピリ辛和え				副 菜 スパゲッティサラダ				副 菜 切干大根				副 菜 サーモンフライ				副 菜 かぼちゃのいとこ煮				副 菜 大根の梅マヨ和え				
	 ご飯・汁物				ご飯・汁物				 ご飯・汁物				ご飯・汁物				 ご飯・汁物				ご飯・汁物				 ご飯・汁物				
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)					
	772.0	23.2	9.4	3.8	928.0	43.3	26.8	6.6	955.0	27.6	28.4	6.9	1007.0	25.0	34.8	5.5	918.0	32.3	30.8	4.1	1063.0	37.9	38.9	5.1	950.0	24.2	35.2	3.9	

※ 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	6月28日				6月29日				6月30日				7月1日				7月2日				7月3日				7月4日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン				ご飯・パン			
	味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁			
	オムレツ				照焼き肉団子				温泉玉子				野菜コロッケ				チャーシューと野菜の和え物				和風スクランブル				アジフライ			
	春巻				コーンスクランブル				白身魚フライ				切干大根の炒め煮				納豆				マカロニとレタスのサラダ				里芋の彩りあんかけ			
	カリフラワーのカレー煮				ワカメともやしのごま塩和え				ごぼうのポテトサラダ				ブロッコリーのマヨ和え				ひじきと枝豆の煮物				カレーコロッケ				小松菜のなめ茸おろし			
	ふりかけ・海苔				 ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔				 ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔				 ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔			
	牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	728.5	20.8	27.1	2.8	644.5	24.5	25.2	3.8	668.0	26.1	26.7	4.2	638.5	17.9	25.6	2.2	563.0	25.4	17.5	4.1	708.0	22.4	28.3	3.3	735.5	25.8	22.0	4.3
昼食	豚肉の卵とじ丼				タンメン				目玉フライカレー				オムライス				鯖のキムチマヨ焼き				鶏肉と野菜のカレー風味				揚げ餃子と焼売			
	小松菜とひじきのゴマ和え				小鉢)焼き餃子				ミックスサラダ				ハムとキャベツのフレンチサラダ				切干大根とわかめの酢の物				冷奴				ツナじゃが			
					ライス								コーンスープ				 ライス				ライス				 ライス			
	大根と油揚げの味噌汁																ワカメスープ				ベーコンとキャベツのスープ				玉子スープ			
	782.0	34.3	24.3	5.1	831.0	28.4	14.8	8.9	877.0	26.7	27.1	3.9	812.0	25.0	29.7	6.6	1077.0	29.1	54.4	4.2	786.0	35.6	16.8	4.1	922.0	26.9	22.2	4.0
夕食	麻婆豆腐				鶏肉のピーナッツ焼き &コーンフライ				豚肉の衣揚げ &鯖の七味焼き				ハンバーグ と豚肉野菜巻きフライ				かつとじ				つくね照り焼き &肉じゃがコロッケ				チャブチェ			
	副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜			
	アジの唐揚げ				オクラの梅おかか和え				かぼちゃのそぼろあん				春雨ともやしの炒め物				小松菜と白滝の胡麻和え				れんこんの梅肉和え				ほうれん草のえごまナムル			
	ご飯・汁物				 ご飯・汁物				ご飯・汁物				 ご飯・汁物				ご飯・汁物				 ご飯・汁物				ご飯・汁物			
	933.0	34.6	32.7	5.9	790.0	27.3	18.3	3.9	960.0	31.4	32.7	4.6	812.0	21.7	22.0	4.5	947.0	30.1	28.1	5.6	937.0	23.5	18.3	4.4	963.0	18.6	23.9	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。