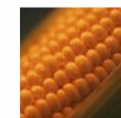




# WEEKLY MENU

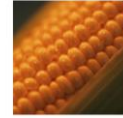


日	7月13日				7月14日				7月15日				7月16日				7月17日				7月18日				7月19日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・パン 味噌汁 オムレツ ごぼうのピリ辛和え リヨネーズポテト ふりかけ・海苔 牛乳 				ご飯・パン 味噌汁 ミックススクランブル マカロニサラダ キャベツの粒マスタード和え ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 サゴシの柚庵焼き オクラのごま和え 厚揚げと野菜の生姜煮 ふりかけ・海苔 				ご飯・パン 味噌汁 目玉焼き コーンとブロッコリーのマヨソース 五目きんぴら 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 きのこスクランブル 春雨サラダ 照焼き肉団子 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ししゃもフライ 海草サラダ 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 野菜とベーコンのスクランブルエッグ 納豆(カップ) 切干大根のゆず胡椒風味 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)
	757.0	22.0	23.1	2.8	775.0	26.1	26.7	3.9	813.0	31.9	23.2	3.2	868.0	29.7	33.5	2.4	846.5	28.1	30.2	3.3	807.0	25.7	26.2	3.4	891.5	32.8	32.0	2.2
	おろし豚焼肉丼  コロッケ  コーンスープ				とんこつ野菜ラーメン  餃子  ライス 				カツカレー  ミックスサラダ  コーヒー牛乳				蒸し鶏と白菜キムチ丼  油揚げと大根の煮付け  中華コーンスープ				冷やしたぬきうどん  茄子肉詰めフライ  ライス 				肉じゃが  揚げ餃子  ライス ほうれん草と玉葱のスープ				春巻と肉団子の甘酢あん  もやしとわかめ中華サラダ  ライス  大根と油揚げの味噌汁			
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)
	863.0	20.7	28.9	5.4	906.0	29.0	19.7	10.0	891.0	16.1	19.8	3.4	687.0	25.1	13.9	6.2	1091.0	22.3	18.8	3.4	1173.0	32.9	32.2	6.0	967.0	20.2	28.0	4.5
夕食	ハンバーグ デミグラスソース  副 菜 ほうれん草とコーンのソテー  ご飯・汁物 				チキンの香味揚げ & さば七味焼き  副 菜 里芋の野菜あんかけ  ご飯・汁物				野菜の塩炒め & アジフライ  副 菜 スパゲティとレタスのサラダ  ご飯・汁物				卵ロールフライ & クリームコロッケ  副 菜 じゃが芋のニンニクおかか和え  ご飯・汁物 				若鶏のジンジャーソース  副 菜 麻婆豆腐  ご飯・汁物				とんかつ  副 菜 冷奴  ご飯・汁物 				さわらのカレー揚げ & ナポリタン  副 菜 大根と胡瓜の和風サラダ  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)
	903.0	24.8	23.4	3.7	1013.0	34.4	32.1	3.5	539.0	8.5	4.7	1.4	934.0	19.0	27.3	3.1	950.0	30.1	32.4	3.7	842.0	23.4	21.6	2.6	1037.0	34.1	22.1	5.0
	538.0	10.1	4.0	1.2	550.0	9.8	1.9	1.4	885.0	23.6	26.8	3.5	566.0	10.9	1.5	1.8	882.0	26.0	23.8	5.8	536.0	12.4	3.6	1.6	613.0	14.7	4.4	2.3

※ 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6日				7月7日				7月8日				7月9日				7月10日				7月11日				7月12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 オムレツ野菜ソテー添え 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 ほうれん草スクランブル ポテトサラダ ウインナー ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 鶏団子の南蛮風 小松菜のお浸し 冷奴 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 ししゃもフライ バナナ 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 チキンナゲット ハムとブロッコリーのマヨソース 切干大根 ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 だし巻き卵 寒天と海草のサラダ わかめのツナ炒め ふりかけ・海苔 牛乳				ご飯・パン 味噌汁 温泉玉子 スバゲティサラダ 豚挽肉とインゲンの味噌炒め 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)
	877.0	23.9	30.4	2.7	808.0	29.5	32.8	2.6	791.0	27.8	22.1	3.6	806.5	27.2	24.9	3.2	876.5	26.9	28.3	3.9	785.0	25.3	25.7	3.7	835.5	29.1	28.1	3.1
	スタミナ丼  小松菜とじゃこのゴマ和え  ワカメスープ				胡麻だれ冷やし中華  かぼちゃのカレー煮  ライス				唐揚げカレー  ミックスサラダ  コーヒー牛乳 				親子丼  ひじきと大豆の煮付け  わかめの味噌汁				鯖の塩焼き  竹輪の磯辺揚げ  ライス  味噌汁				ソーセージのカツ  小松菜とチャーシューの炒め  ライス 玉葱と油揚げの味噌汁				揚げ餃子と焼売  マカロニとレタスのサラダ  ライス 中華たまごスープ			
	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)
	834.0	22.9	19.3	4.7	892.0	26.8	18.3	3.8	953.0	26.3	31.5	4.2	991.0	32.5	32.9	5.9	1033.0	22.1	11.1	4.2	845.0	21.0	22.1	3.7	914.0	23.6	22.5	4.3
夕食	<b>鶏肉のチーズピカタ &amp; クリームコロッケ</b>				<b>豚キムチ炒め</b>				<b>ハンバーグ &amp; たらのフリッター</b>				<b>肉豆腐</b>				<b>カレーペッパー唐揚げ &amp; スクランブルエッグ</b>				<b>鶏肉団子と野菜のトマト煮込み</b>				<b>豚肉の生姜焼き &amp; コーンフライ</b>			
	副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜				副 菜			
	わかめのツナ炒め				わかめと大根のレモン和え				小松菜ときのこの白和え				叩ききゅうりのゴマ塩和え				オクラおろし				いわしフライ				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			
	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)
	834.0	28.2	18.6	2.7	839.0	23.6	19.4	3.2	548.0	11.9	4.7	1.9	910.0	33.9	24.0	5.9	866.0	27.8	23.1	2.6	934.0	25.1	23.8	4.4	870.0	22.6	22.8	4.3

※ 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。