



WEEKLY MENU





Ħ	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)				(±)				(日)						
	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						
	肉入りコロッケ			ほうれん草スクランブル				鶏団子の南蛮風				ししゃもフライ				チキンナゲット				だし巻き卵			温泉玉子					
朝食	オムレツ野菜ソテー添え				ポテトサラダ				小松菜のお浸し				パナナ				ハムとブロッコリーのマヨソース				寒天と海草のサラダ			スパゲティサラダ				
R	鶏肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え				ウインナー				冷奴				ほうれん草と白滝の胡麻和え				切干大根				わかめのツナ炒め				豚挽肉とインゲンの味噌炒め			
	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)
	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			胡麻だれ冷やし中華				唐揚げカレー				親子丼			鯖の塩焼き				ソーセージのカツ				揚げ餃子と焼売					
												1																
	小松菜とじゃこのゴマ和え			かぼちゃのカレ一煮				ミックスサラダ				ひじきと大豆の煮付け				竹輪の磯辺揚げ				小松菜とチャーシューの炒め				マカロニとレタスのサラダ				
昼食								<u>'</u>																				
艮																.00												
				ライス				コーヒー牛乳							ライス			ライス			ライス							
	ワカメスープ			I				J C 7-7									71								中華たまごスープ			
栄養価	エネルギー		` _								7			わかめの	味噌汁			味噌			玉	葱と油揚		計		中華たま	ごスープ	r
	(kcal)	・ たんぱく質	脂質	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	味噌たんぱく質	計	食塩相当量	エネルギー	葱と油揚	げの味噌	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	(kcal) 834.0	たんぱく質 (g) 22.9		食塩相当量 (g) 4.7	エネルギー (kcal) 892.0	たんぱく質 (g) 26.8	脂質 (g) 18.3	食塩相当量 (g) 3.8	エネルギー (kcal) 953.0	たんぱく質 (g) 26.3	-					食塩相当量 (g) 5.9	エネルギー (kcal) 1033.0	味噌	計	***		葱と油揚	げの味噌					
	834.0	(g) 22.9	脂質 (g) 19.3	(g) 4.7	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g) 26.3	脂質 (g) 31.5	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	(g)	(kcal) 1033.0	味噌 たんぱく質 (g) 22.1	脂質 (g) 11.1	食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (kcal)	葱と油揚 たんぱく質 (g)	げの味噌 脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 914.0	たんぱく質 (g) 23.6	脂質 (g) 22.5	食塩相当量 (g) 4.3
	834.0	(g) 22.9	脂質 (g) 19.3	(g) 4.7	(kcal) 892.0	(g)	(g) 18.3	(g) 3.8	(kcal) 953.0	(g) 26.3	脂質 (g) 31.5	食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g) 32.9	(g)	(kcal) 1033.0 カレ	味噌 たんぱく質 (g) 22.1	計 脂質 (g) 11.1	食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (kcal) 845.0	葱と油揚 たんぱく質 (g) 21.0	げの味噌 脂質 (g) 22.1	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 914.0	たんぱく質 (g) 23.6	脂質 (g) 22.5 主姜焼き	食塩相当量 (g) 4.3
	834.0	(g) 22.9	脂質 (g) 19.3	(g) 4.7	(kcal) 892.0	(g) 26.8	(g) 18.3	(g) 3.8	(kcal) 953.0	(g) 26.3	脂質 (g) 31.5	食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 32.5	脂質 (g) 32.9	(g)	(kcal) 1033.0 カレ	味噌 たんぱく質 (g) 22.1	計 脂質 (g) 11.1	食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (kcal) 845.0	葱と油揚 たんぱく質 (g) 21.0	げの味噌 脂質 (g) 22.1	食塩相当量 (g) 3.7	エネルギー (kcal) 914.0	たんぱく質 (g) 23.6	脂質 (g) 22.5 主姜焼き	食塩相当量 (g) 4.3
	834.0	(g) 22.9	脂質 (g) 19.3	(g) 4.7	(kcal) 892.0	(g) 26.8	(g) 18.3 チ炒め	(g) 3.8	(kcal) 953.0	(g) 26.3 ハンバ たらのこ	脂質 (g) 31.5	食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 32.5	脂質 (g) 32.9	(g)	(kcal) 1033.0 カレ	味噌 たんぱく質 (g) 22.1	計 脂質 (g) 11.1 パー店: ブルエ・	食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (kcal) 845.0	葱と油揚 たんぱく質 (g) 21.0 子と野妻	げの味噌 脂質 (g) 22.1	食塩相当量 (g) 3.7	エネルギー (kcal) 914.0	たんぱく質 (g) 23.6	脂質 (g) 22.5 三姜焼き フライ	食塩相当量 (g) 4.3
夕食	834.0	(g) 22.9 肉のチ ーム	脂質 (g) 19.3 - ズピ: コロツ	(g) 4.7 カタ ケ	(kcal) 892.0	(g) 26.8 豚キム	(g) 18.3 チ炒び 葉	(g) 3.8	(keal) 953.0	(g) 26.3 ハン/ たらのこ	脂質 (g) 31.5 ベー グ フリッター 菜	食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (kcal) 991.0	たんぱく質 (g) 32.5	脂質 (g) 32.9	(g) 5.9	(kcal) 1033.0 カレ	味噌 たんぱく質 (g) 22.1	計 脂質 (g) 11.1 パー唐: ブルエ・	食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (kcal) 845.0	葱と油揚 たんぱく質 21.0 子と野事	げの味噌 脂質 (g) 22.1	食塩相当量 (g) 3.7	エネルギー (kcal) 914.0	たんぱく質 (g) 23.6 ※内の生 &コーン	脂質 (g) 22.5 ・ 接続さ ・フライ	食塩相当量 (g) 4.3
夕食	834.0	(g) 22.9 内のチームクリーム	脂質 (g) 19.3 - ズピ: コロツ	(g) 4.7 カタ ケ	(kcal) 892.0	(g) 26.8 豚キム	(g) 18.3 チ炒び 葉	(g) 3.8	(keal) 953.0	(g) 26.3 ハン/ たらのこ	脂質 (g) 31.5 ベー グ フリッター	食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (kcal) 991.0	たんぱく質 (g) 32.5	脂質 (g) 32.9	(g) 5.9	(kcal) 1033.0 カレ	味噌 たんぱく質 (g) 22.1	計 脂質 (g) 11.1 パー唐: ブルエ・	食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (kcal) 845.0	葱と油揚 たんぱく質 (g) 21.0 子と野妻	げの味噌 脂質 (g) 22.1	食塩相当量 (g) 3.7	エネルギー (kcal) 914.0	たんぱく質 (g) 23.6 家内の生 &コーン	脂質 (g) 22.5 ・ 接続さ ・フライ	食塩相当量 (g) 4.3
夕食	834.0	(g) 22.9 肉のチ ーム	脂質 (g) 19.3 - ズピ: コロツ	(g) 4.7 カタ ケ	(kcal) 892.0	(g) 26.8 豚キム	(g) 18.3 チ炒び 葉	(g) 3.8	(keal) 953.0	(g) 26.3 ハン/ たらのこ	脂質 (g) 31.5 ベー グ フリッター 菜	食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (kcal) 991.0	たんぱく質 (g) 32.5 内 内 5	脂質 (g) 32.9	(g) 5.9	(kcal) 1033.0 カレ	味噌 たんぱく質 (g) 22.1	計 脂質 (g) 11.1 パー唐: ブルエ・	食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (kcal) 845.0	葱と油揚 たんぱく質 21.0 子と野 変	げの味噌 脂質 (g) 22.1 をのトマ	食塩相当量 (g) 3.7	エネルギー (kcal) 914.0	たんぱく質 (g) 23.6 ※内の生 &コーン	脂質 (g) 22.5 ・ 接続さ ・フライ	食塩相当量 (g) 4.3
夕食	834.0	(g) 22.9 肉のチ ーム	脂質 (g) 19.3 19.3 スプピンスコロッ 菜	(g) 4.7 カタ ケ	(kcal) 892.0	(g) 26.8 豚キム	(g) 18.3 チ 炒め 業 のレモご	(g) 3.8	(keal) 953.0	(g) 26.3 ハン/ たらのこ	職質 (g) 31.5 ベー グ ブリッター 業 のこの白	食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (kcal) 991.0	たんぱく質 (g) 32.5	脂質 (g) 32.9 工度 薬	(g) 5.9 和え	(kcal) 1033.0 カレ	味噌 たんぱく質 (g) 22.1	計 脂質 (g) 11.1 パー唐: ブルエ・ 菜 おろし	食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (kcal) 845.0	葱と油揚 たんぱく質 21.0 子と野 変	げの味噌 脂質 (g) 22.1	食塩相当量 (g) 3.7	エネルギー (kcal) 914.0	たんぱく質 (g) 23.6 ※内の生 &コーン	脂質 (g) 22.5 ・フライ * マヨ和ス	食塩相当量 (g) 4.3
夕 食	834.0 \$\$\$.	(g) 22.9 22.9 ppのチー・クリーム	脂質 (g) 19.3 19.3 ネコロッ ネ ・	(g) 4.7 カタ	(keal) 892.0	(g) 26.8 豚キム 助 かと大根 ご飯・	(g) 18.3 チ炒め 業 のレモ:	(g) 3.8	(keal) 953.0 &	(g) 26.3 ハン/ たらのご	職質 (g) 31.5 マーグフリッター 業 つこの白和	食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (keal) 991.0 叩き き	たんぱく質 (g) 32.5 内 豆 副 ご飯・	脂質 (g) 32.9 32.9 薬 32.9 i マ塩	(g) 5.9	(koal) 1033.0 カレ &ス	味噌 たんぱ(質) 22.1 マーペッパ スクランコ オクラン	計 脂質 (g) 11.1 パー唐 : ブルエ・ 業 おろし	食塩相当量 (g) 4.2 揺揚げ	エネルギー (kcal) 845.0 勢内団	葱と油揚 たんぱく質 21.0 子と野乳 いわし ご飯	げの味噌 脂質 (g) 22.1 をのトマ 菜 .フライ	食塩相当量 (g) 3.7	エネルギー (kcal) 914.0	たんばく質 (g) 23.6 ※内の生 &コーン 利 大根の梅	職質 (g) 22.5 芝姜焼き フライ 菜 マヨ和え	食塩相当量 (g) 4.3
夕食	834.0	(g) 22.9 内のチームクリーム	脂質 (g) 19.3 19.3 スプピンスコロッ 菜	(g) 4.7 カタ ケ	(kcal) 892.0	(g) 26.8 豚キム 動めと大根	(g) 18.3 チ 炒め 業 のレモご	(g) 3.8	(keal) 953.0	(g) 26.3 ハンハたらのこ	職質 (g) 31.5 マーグフリッター 業 つこの白和	食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (kcal) 991.0	たんぱく質 (g) 32.5 内 内 5	脂質 (g) 32.9 工度 薬	(g) 5.9 和え	(kcal) 1033.0 カレ	味噌 たんぱ(質) 22.1 マーペッパ マランコ	計 脂質 (g) 11.1 パー唐: ブルエ・ 菜 おろし	食塩相当量 (g) 4.2	エネルギー (kcal) 845.0	葱と油揚 たんぱく質 21.0 子と野 変	げの味噌 脂質 (g) 22.1 をのトマ	食塩相当量 (g) 3.7	エネルギー (kcal) 914.0	たんばく質 (g) 23.6 水内の生 &コーン N	職質 (g) 22.5 芝姜焼き フライ 菜 マヨ和え	食塩相当量 (g) 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。