



WEEKLY MENU





B	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)				(±)				(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	曾汁			味噌汁				味	曾汁		味噌汁				味噌汁				味噌汁				味噌汁				
	オムレツ					ミックスス・	、クランブ	ル	サゴシの柚庵焼き					目玉	焼き			きのこスク	ウランブル			ししゃも	シフライ		野菜とべ	ーコンのス	スクランブル:	ノエッグ	
朝食		ごぼうのヒ	≟リ辛和え	Ė	マカロニサラダ				オクラのごま和え				コーンとブロッコリーのマヨソース				春雨サラダ				海草サラダ				納豆(カップ)				
_		リヨネー	ズポテト		キャベツの粒マスタード和え				厚揚げと野菜の生姜煮				五目きんぴら				照焼き肉団子				ブロッコリーとトマトの中華和え				切干大根のゆず胡椒風味				
		ふりかり	ナ・海苔		ふりかけ・海苔					ふりかり	ナ・海苔							ふりかい	ナ∙海苔			ふりかい	ナ・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)	脂質食均	连塩相当量 (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		2.2	
		おろし朋	焼肉丼		٤	とんこつ野	菜ラーメ	ン	カツカレー				蒸し鶏と白菜キムチ丼			冷やしたぬきうどん				肉じゃが				春巻と肉団子の甘酢あん					
	コロッケ 餃子								ミックス	、サラダ		油揚と大根の煮付け				茄子肉詰めフライ				揚げ餃子				もやしとわかめ中華サラダ					
昼食																									297				
																						1							
					ライス					コーヒ	一牛乳						ライス				ライ	(ス			51	バス 🦰	ce		
		コーン	スープ											中華コーンスープ				WAILE			ほうれん草と玉葱のスープ				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 食均	连塩相当量 (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	
			ee		-	+1.0	子吐椒	Laut		取井の				40 m	u == .	,									والد	h c	- 1	et .	
	ハンパーグ デミグラスソース							野菜の塩炒め &アジフライ				卵 ロールフライ &クリームコロッケ				若鶏のジンジャーソース				とんかつ				さわらのカレー揚げ &ナポリタン					
h		副	菜			副	菜			副	菜			副	菜			副	菜			副	菜			副	菜		
夕 食	ほうオ	こん草と	ューンの	ソテー	里	芋の野芽	菜あんた	いけ	スパク	スパゲティとレタスのサラダ				じゃが芋のニンニクおかか和え			麻婆豆腐				冷奴				大根と胡瓜の和風サラダ				
					_ ,,,													W-2								JOINT PAINT AND			
																			000 4										
		ご飯・	1 1 1 1			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	たんぱく質	脂質	会性相当是	エネルギー	エネルギー 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				エネルギー 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				せ エネルギー 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			
栄養価	(kcal)	(g)	(g)	食塩相当量 (g)	(kcal)	(g)	(g)	(g) 3.5	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal) 950.0	(g) 30.1	(g)	(g) 3.7	(kcal) 842.0	(g) 23.4	(g)	(g)	(kcal)	(g) 34.1	(g)	(g)	
A定食	903.0	24.8	23.4	3.7	1013.0	34.4	32.1	1 35	539.0	8.5	4.7	1.4	934.0	19.0	27.3	3.1	4500	30.1	32.4	3 /	1 X4711	23.4	21.6	1 7h	10370	34.1	22.1	5.0	
B定食	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		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





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 朝 食 オムレツ野菜ソテー添え				ほうれん草スクランブル ポテトサラダ					鶏団子の南蛮風				ししゃもフライ				チキンプ	トゲット			だし巻	き卵		温泉玉子 スパゲティサラダ				
朝									小松菜のお浸し				バナナ				ハムと	: ブロッコリ	ーのマヨ	ョソース	寒	寒天と海草	のサラ	ダ					
及		鳥肉と蓮根	・ のカレー	ーマヨネ・	一ズ和え	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	ソナ炒め	b	豚挽肉とインゲンの味噌炒め			曾炒め
		ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔				ふりかけ・海苔					ふりかり	け・海苔	1		ふりかけ	∤• 海苔			ふりかけ	-海苔		ふりかけ・海苔			
		牛乳				牛乳				牛乳				4乳					牛!	乳			牛乳	žL		牛乳			
栄養値	. I	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (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)		食塩相当量	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 (g)	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 (g)	脂質	食塩相当量
	_	877.0	23.9	30.4	2.7	808.0	29.5	32.8	2.6	791.0	27.8	(g) 22.1	(g) 3.6	806.5	27.2	24.9	(g) 3.2	876.5	26.9	(g) 28.3	3.9	785.0	25.3	25.7	(g) 3.7	835.5	29.1	(g) 28.1	(g) 3.1
	スタミナ丼					å	月麻だれど	うやし中	<u></u>	唐揚げカレー				親子丼				鯖の塩焼き			I .	ソーセージのカツ				揚げ餃子と焼売			
										!																			
		小松芽	をとじゃこ	このゴマラ	和え	かぼちゃのカレー煮				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	昼											1									,								
食																													
							ライ	77			7_F	一牛乳							ライ	7			ライ	7			ライ	' ¬	
			ワカメス	,		71/				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				わかめ	の味噌汁		味噌汁			***	玉葱と油揚げの味噌汁				中華たまごスープ				
1	_ I		・ノハハハ	脂質	食塩相当量	エネルギー 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				エネルギー 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										
栄養値		(kcal) 834.0	(g) 22.9	(g) 19.3	(g) 4.7	(kcal) 892.0	(g) 26.8	(g) 18.3	(g) 3.8	(kcal) 953.0	(g) 26.3	(g) 31.5	(g) 4.2	(kcal) 991.0	(g) 32.5	(g) 32.9	(g) 5.9	(kcal) 1033.0	(g) 22.1	(g) 11.1	(g) 4.2	(kcal) 845.0	(g) 21.0	(g) 22.1	(g) 3.7	(kcal) 914.0	(g) 23.6	(g) 22.5	(g) 4.3
		034.0	22.5	19.0	4.7	692.0	20.0	10.0	3.0	933.0	20.3	31.3	4.2	991.0	32.3	32.9	0.9	1033.0	22.1	11.1	4.2	045.0	21.0	22.1	3.7	914.0	23.0	22.0	4.3
			のチー				豚キム	干物质			ハンバ				pia T	豆腐		カレ	ーペッ/	《一唐	揚げ	魏肉団-	エレ緊放	のトマリ	(書)(2)		内の生		<u> </u>
		&ク	リーム	コロツ	ケ		100-T	7 79 0.		&	たらのこ	フリッター	_		M-			&7	くクラン	ブルエ	ッグ	MINIM] C对来	0) · \	- WKYZON		&コーン	ノフライ	
			副	**			副	*			副	*			Til.	**			Wil	*			Wil	**			W)	*	
夕		副 来				即 米					一种				副菜				副菜				副菜				副 菜		
食		ht.	ነለታው።	ソナ炒と	b	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			
		.10.44				,,,,,	フレンベル	·// L.																					
		100				1	クログへ収	<i>,,,</i> ,,		- 1-																			
		1770	ご飯・氵	汁物		1000	ご飯・				ご飯・	汁物			ご飯	· 汁物	(m)		ご飯・	汁物			ご飯・	汁物			ご飯・	汁物	
		174		汁物					•		ご飯・	汁物			ご飯	∙汁物	\$.6 <u>.9</u> 3		ご飯・	汁物			ご飯・	汁物	*		ご飯・	汁物	
栄養値				汁物 脂質	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)			食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	ご飯・ たんぱく質 (g)		食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	ご飯 たんぱく質 (g)	• 汁物	食塩相当量(g)	エネルギー (kcal)	ご飯・ たんぱく質 (g)	汁物	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	ご飯・: たんぱく質 (g)	汁物 脂質	食塩相当量(g)	エネルギー (kcal)	ご飯・ たんぱく質		食塩相当量(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。