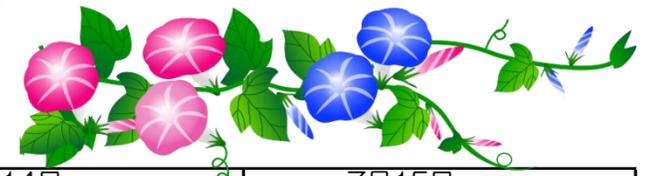


WEEKLY MENU



日曜日	7月9日 (月)				7月10日 (火)				7月11日 (水)				7月12日 (木)				7月13日 (金)				7月14日 (土)				7月15日 (日)			
朝食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470		ライス 280g		470	
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296		パン・ジャムorマーガリン		296	
	A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal	
	高野豆腐の卵とじ		82		白菜とハムの炒め		42		鶏団子の南蛮風		79		ウインナー		116		ゆで卵		78		厚揚げの煮付け		62		オムレツ		65	
切干大根の梅風味		33		ポテトサラダ		81		もやし中華浸し		26		コーン玉葱ソテー		44		おくらのごま和え		29		小松菜の辛子和え		12		マカロニサラダ		126		
野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		
根菜の味噌汁		23		大根と油揚げの味噌汁		28		豆腐とわかめの味噌汁		30		小松菜と人参の味噌汁		21		大根と麩の味噌汁		24		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		大根とわかめの味噌汁		20		
沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		
牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		
材料名	高野豆腐、鶏卵、葱、ｺｰﾝ、牛蒡、梅、切干大根、人参、グリーンピース、キャベツ				ﾊﾟﾝ、油揚げ、白菜、ﾋﾟｰﾏﾝ、玉葱、胡瓜、大根、ﾏｼﾞｰｽﾞ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、豆腐、ﾏｼﾞｰｽﾞ、葱、若布、ｺｰﾝ、人参、グリーンピース、キャベツ				ｳｲﾝﾅｰ、ｺｰﾝ、玉葱、小松菜、ｸﾞﾏ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、卵、大根、巻麩、ｺｰﾝ、人参、グリーンピース、キャベツ				厚揚げ、小松菜、辛子、鰹節、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、ﾊﾝﾉﾍﾞ、玉葱、胡瓜、大根、若布、ｸﾞﾏ、ﾏｼﾞｰｽﾞ、人参、グリーンピース、キャベツ			
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g
	A定食	751	22.3	13.1	4.0	764	18.0	17.6	3.0	748	21.7	14.9	3.1	794	22.7	20.9	3.0	744	22.9	15.1	3.0	708	20.7	12.8	3.2	824	20.5	19.1
B定食	557	23.7	16.4	5.2	570	19.4	20.9	4.2	554	23.1	18.2	4.3	600	24.1	24.2	4.2	550	24.3	18.4	4.2	514	22.1	16.1	4.4	630	21.9	22.4	4.7
選択メニュー	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	豚の生姜焼き丼		702		わかめうどん		385		ポークカレー 辛口		693		塩ラーメン		457		キムチ炒飯		664		鶏の竜田揚げ丼		937		きんぴら焼肉		261	
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	鶏の照り焼き丼		677		かき玉うどん		443		ポークカレー 甘口		693		台湾ラーメン		595		ジャコ炒飯		652		A定食のみです。		A定食のみです。		A定食のみです。		A定食のみです。	
	ちゃんこ鍋風煮プリン		54 78		ミートコロッケ フルーチェ ミックスベリー		139 49		和風大根サラダ りんご		10 21		キャベツのピーナッツ和え 杏仁フルーツ		36 43		ほうれん草のナムル オレンジ		34 8		玉葱のツナマヨサラダ 洋梨		98 43		かぼちゃの含め煮 コーヒーゼリー		73 78	
小松菜と油揚げの味噌汁		40		(ライス付き)				コーンと白菜のスープ		12		(ライス付き)				わかめスープ		11		たまごスープ		21		椎茸と人参のおすまし		7		
(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)								ライス		470		
材料名	豚、鶏、鶏卵、油揚げ、玉葱、生姜、絹巾、大根、人参、牛蒡、小松菜、ｺｰﾝ、ﾌﾟﾘﾝ				うどん、鶏卵、蒲鉾、豚、牛乳、ｼﾞﾝｼﾞｮ、小松菜、ｼﾐﾀﾞ、ｷﾞﾓ、葱、生姜、若布、椎茸、ﾌﾙｰﾁ				豚、ｼﾞﾝｼﾞｮ、ｺｰﾝ、玉葱、人参、ｺｰﾝ、生姜、大根、胡瓜、ｸﾞﾘｰﾝﾍﾞｰｽ、白菜、ｶｰﾙﾄﾌ、ﾘﾝｺﾞ				中華麺、豚、卵、ﾋﾟｰﾏﾝ、葱、ｺｰﾝ、唐辛子、ｺｰﾝ、ｷﾞﾓ、人参、杏仁、黄桃、葡萄、梨、ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘ、ﾊﾟｲ				豚、ｼﾞﾝｼﾞｮ、鶏卵、枝豆、玉葱、葱、ﾓﾘﾝｺﾞ、葱、人参、若布、ｺｰﾝ、ﾌﾟﾘﾝ				鶏、鶏卵、卵、玉葱、人参、葱、生姜、ﾏｼﾞｰｽﾞ、ｺｰﾝ、洋梨				豚、南瓜、牛蒡、ｷﾞﾓ、玉葱、人参、貝割れ大根、椎茸、葱、ｺｰﾝ			
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g
	A定食	874	27.2	25.9	4.6	573	14.8	11.2	3.9	736	14.2	14.7	5.7	536	21.6	9.4	8.2	717	18.7	12.6	4.3	1099	28.1	56.7	2.0	889	16.1	18.1
B定食	849	33.9	25.8	5.2	631	18.1	13.9	4.1	736	14.2	14.7	5.7	674	30.8	19.4	7.9	705	20.2	13.2	6.4								
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	キャベツメンチカツ 粒マスタードソース		401		回鍋肉		326		いわしの青のりフライ		390		豚肉と小松菜のオイスターソース炒め		247		おろし和風ハンバーグ		250		鱈のマヨネーズ焼き カレー風味		180		ささみしそ巻きフライ		319	
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	キャベツメンチカツ ケチャップソース		406		豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め		285		いわしの梅しそフライ		374		厚揚げと挽き肉の中華炒め		481		ハンバーグ トマトソース		256		鱈の磯辺揚げ		366		ささみチーズカツ		320	
A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		
五目豆		77		バンバンジー		48		冷奴		60		ごぼうサラダ		68		明太子スパゲッティ		105		粉ふき芋		44		ひじきのゴマサラダ		47		
ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		
白菜と麩のおすまし		9		春雨スープ		18		大根と人参の味噌汁		22		にらと卵のスープ		21		野菜コンソメスープ		11		白菜と人参の味噌汁		18		オニオンスープ		13		
材料名	豚、大豆、ｷﾞﾓ、大根、人参、水菜、蓮根、白菜、蒟蒻、椎茸、巻麩、ﾏｽﾀｰﾄﾞ、ｸﾞﾏ				豚、鶏、ｷﾞﾓ、玉葱、人参、ﾋﾟｰﾏﾝ、ｺｰﾝ、生姜、白菜、筍、春雨、ｺｰﾝ				鱈、豆腐、ｷﾞﾓ、人参、水菜、葱、生姜、大根、青海苔、大葉、鰹節				豚、厚揚げ、鶏卵、白菜、玉葱、人参、小松菜、ｷﾞﾓ、ﾋﾟｰﾏﾝ、牛蒡、大根、ｺｰﾝ、ﾏｼﾞｰｽﾞ、唐辛子、ﾊﾟｲ				豚、鶏、ﾊﾟﾝﾌﾞﾗ、ｷﾞﾓ、人参、水菜、大根、玉葱、ﾄﾓﾄ、明太子、ﾎﾝﾈ、海苔				鱈、ｼﾞﾝｼﾞｮ、大根、人参、水菜、白菜、ｺｰﾝ、ﾏｼﾞｰｽﾞ、ﾊﾝﾉﾍﾞ、ｶｰﾝ				鶏、ｷﾞﾓ、大豆、大葉、大根、人参、水菜、胡瓜、玉葱、ﾋﾞｼﾞｷ、ｺｰﾝ			
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g
	A定食	957	24.8	29.5	4.3	862	25.8	22.0	4.2	942	30.5	28.7	2.6	806	23.1	21.2	3.2	836	22.0	20.3	4.0	712	27.6	10.0	3.1	849	26.8	21.8
B定食	962	24.6	28.3	4.9	821	23.0	23.1	3.2	926	31.0	29.3	4.2	1040	29.7	30.5	4.2	842	22.0	21.1	3.3	898	27.9	29.3	2.3	850	26.5	21.6	3.3