

# WEEKLY MENU

日曜日	8月6日 (月)				8月7日 (火)				8月8日 (水)				8月9日 (木)				8月10日 (金)				8月11日 (土)				8月12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		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		ライスのみです。		ライスのみです。		ライスのみです。		ライスのみです。		ライスのみです。		ライスのみです。		ライスのみです。							
	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		ハム野菜炒め		62		ポテトと鮭のホクホク和え		73		ウインナー		116									
	厚揚げの煮付け		62		ゆで卵		78		肉団子のチリソース		87		オムレツ		65		ごぼうサラダ		68		和風春雨サラダ		48		コーン玉葱ソテー		44									
白菜のごま塩和え		30		れんこんの梅肉和え		37		ブロッコリーのピーナッツ和え		35		きゅうりのレモン和え		16		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		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						
わかめと麩の味噌汁		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		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		牛乳		134						
材料名	厚揚げ、胡瓜、白菜、若布、巻麩、コマ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、油揚げ、蓮根、梅、大根、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、豆腐、ピーナッツ、ブロッコリー、若布、キャベツ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、玉葱、胡瓜、レタ、小松菜、若布、キャベツ、人参、グリーンピース、キャベツ				ハム、玉葱、牛蒡、大根、巻麩、マヨネーズ、唐辛子、人参、グリーンピース、キャベツ				鮭、ジャガイモ、玉葱、レタ、胡瓜、春雨、海苔、パセリ、コマ、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、玉葱、コマ、大根、若布、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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g				
A定食	728	20.2	15.1	3.7	756	22.9	15.0	3.0	765	22.9	15.2	3.2	715	19.5	11.4	4.2	767	18.3	17.5	3.3	755	18.5	12.1	2.9	793	22.5	20.9	2.7								
B定食	534	21.6	18.4	4.9	562	24.3	18.3	4.2	571	24.3	18.5	4.4	521	20.9	14.7	5.4																				
選択メニュー	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal					
	スタミナラーメン		550		鶏の照り焼き丼		697		冷やしたぬきうどん		497		チキンソースかつ丼		654		ソース焼きそば		558		豚肉のごま風味炒め		254		豚肉のごま風味炒め		254		豚肉のごま風味炒め		254					
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	とんこつ醤油ラーメン		510		麻婆豆腐飯		647		カレーうどん		539		マカロニサラダ		126		焼売		56		ひじきと枝豆の煮物		49		ひじきと枝豆の煮物		49		ひじきと枝豆の煮物		49					
	チンゲン菜のじゃこ和え		20		油揚げと大根の煮付け		62		プリン		78		選べるデザート		78		フルーツカクテル		49		洋梨		43		たまごスープ		21		たまごスープ		21					
フルーチェ ミックスオレンジ (ライス付き)		48		わかめスープ		11		白菜と人参の味噌汁		21		白菜と人参の味噌汁		21		白菜と人参の味噌汁		21		ライス		470		ライス		470		ライス		470						
(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)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)								
材料名	中華麺、豚、ジャコ、牛乳、生姜、コマ、キャベツ、レタ、チンゲン菜、マヨ、唐辛子、ブルーベリー				鶏、豚、豆腐、鶏卵、絹竹、玉葱、葱、コマ、生姜、大根、油揚げ、若布、コマ、プリン				うどん、豚、蒲鉾、コマ、胡瓜、玉葱、人参、揚玉、若布				鶏、マヨネーズ、キャベツ、玉葱、胡瓜、人参、白菜、マヨネーズ、スルメ				中華麺、豚、玉葱、キャベツ、レタ、人参、生姜、青海苔、黄桃、葡萄、梨、パセリ、チェリー				豚、竹輪、枝豆、鶏卵、玉葱、人参、葱、キャベツ、貝割れ大根、ひじき、コマ、洋梨															
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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g				
A定食	618	26.5	16.6	8.9	848	31.9	25.3	3.5	718	14.6	22.2	3.9	822	19.1	22.2	4.0	663	16.2	19.1	6.8	837	18.1	17.9	3.2												
B定食	578	24.8	14.3	8.5	798	22.3	19.7	5.4	760	18.3	19.3	7.0																								
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal					
	鶏の唐揚げ		293		豚しゃぶ ごま風味		237		豚肉と野菜のピリ辛炒め		270		きんぴら焼肉		258		鱈の香草焼き		137		おろし和風ハンバーグ		250		おろし和風ハンバーグ		250		おろし和風ハンバーグ		250					
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	宮崎 チキン南蛮		560		豚しゃぶ 梅風味		182		豚肉と野菜の塩麹炒め		226		ほうれん草のごま和え		32		冷奴		60		花野菜のコンソメ煮		24		花野菜のコンソメ煮		24		花野菜のコンソメ煮		24					
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		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		
スパゲッティサラダ		125		選べる小鉢		63		ポテトサラダ		84		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		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470						
野菜コンソメスープ		11		白菜と麩のおすまし		9		にらと卵のスープ		21		椎茸と人参のおすまし		7		小松菜と玉葱の味噌汁		22		オニオンスープ		12		オニオンスープ		12		オニオンスープ		12						
材料名	鶏、鶏卵、パスタ、キャベツ、人参、水菜、胡瓜、マヨネーズ、パセリ				豚、玉葱、葱、キャベツ、レタ、人参、白菜、巻麩、コマ、梅				豚、鶏卵、玉葱、キャベツ、レタ、葱、胡瓜、コマ、絹竹、ジャガイモ、筍、椎茸、マヨネーズ				豚、牛蒡、人参、玉葱、大根、貝割れ大根、パセリ、葱、椎茸、コマ				鱈、豆腐、キャベツ、人参、水菜、葱、生姜、小松菜、玉葱、トマト、パスタ、鰹節				豚、鶏、大根、ブロッコリー、コマ、玉葱、人参、マヨネーズ															
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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g				
A定食	899	34.0	26.2	2.4	779	21.0	23.6	2.3	845	24.5	21.8	3.5	767	22.7	17.1	3.2	689	33.5	7.3	3.0	756	19.7	19.0	3.7												
B定食	1166	36.6	45.5	3.3	724	20.8	17.8	2.6	801	22.8	20.9	2.9																								