



WEEKLY MENU



日曜日	7月26日 (月)				7月27日 (火)				7月28日 (水)				7月29日 (木)				7月30日 (金)				7月31日 (土)				8月1日 (日)			
朝食	A		kcal	A		kcal	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	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	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	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	A・B共通メニュー		kcal	A・B共通メニュー		kcal	
	厚揚げの煮付け		60	ハッシュポテト		64	竹の子とわかめの卵とじ		54	肉野菜炒め		74	ウインナー		116	ゆで卵		74	小松菜と油揚げの煮浸し		24	肉団子のチリソース		87	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		100	
	白菜のじゃこ和え		24	ブロッコリーのごま和え		29	れんこんの梅肉和え		27	ごぼうサラダ		57	コーン玉葱ソテー		42	野菜サラダ		5	白菜と人参の味噌汁		21	大根と油揚げの味噌汁		31	沢庵・青かっぱ・梅		4	
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		
小松菜と玉葱の味噌汁		21	大根と人参の味噌汁		21	キャベツと焙煎のりの味噌汁		21	もやしと人参の味噌汁		22	豆腐とわかめの味噌汁		30	白菜と人参の味噌汁		21	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	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		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122		
材料名	厚揚げ、ジャコ、白菜、小松菜、玉葱、人参、キャベツ、グリーンソフ				ジャコ、芋、ブロッコリー、大根、葱、ケチャップ、ジャマ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、筍、玉葱、蓮根、大葉、梅、若布、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ				豚、モヤシ、玉葱、牛蒡、大根、マヨネーズ、唐辛子、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、豆腐、ソー、玉葱、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、小松菜、油揚げ、白菜、鯉節、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、竹輪、油揚げ、大根、若布、ケチャップ、マヨネーズ、味噌、人参、キャベツ、グリーンソフ			
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)
	A定食	673	22.1	13.3	3.8	682	18.6	11.7	2.7	670	19.9	11.6	3.1	721	20.7	18.0	2.7	756	23.6	21.6	3.0	687	23.5	15.3	2.4	786	22.8	21.9
B定食	532	24.4	16.9	5.1	541	20.9	15.3	4.0	529	22.2	15.2	4.4	580	23.0	21.6	4.0	615	25.9	25.2	4.3	546	25.8	18.9	3.7	645	25.1	25.5	4.8
昼食	ビビンバ丼		536	夏野菜カレー		672	スパゲッティーミートソース		570	牛丼		725	チキンソースカツ丼		701	叉焼炒飯		563	冷やし中華		534	串カツ		141	みかん		49	
	温泉玉子		77	ミックスサラダ		8	野菜のピーナッツ和え		31	冷奴		61	ビーフンサラダ		135	もやしとハムの中華和え		30	洋梨		40	わかめスープ		17	ライス		437	
	中華ポテト		147	プリン		78	コーヒーゼリー		22	ヨーグルト		47	プチシュー		46	ほうれん草と人参のおすまし		8	ほうれん草と玉葱のスープ		10	ライス		437	ライス		437	
	わかめスープ		17	夏季限定メニュー			夏季限定メニュー			夏季限定メニュー			夏季限定メニュー			夏季限定メニュー			夏季限定メニュー			夏季限定メニュー			夏季限定メニュー			
材料名	豚、鶏卵、モヤシ、杓苳草、人参、玉葱、葱、若布、ジャマ、サマ芋				豚、南瓜、茄子、ピーマン、玉葱、ソー、人参、ニンニク、生姜、胡瓜、パプリカ、加ール、プリ				パスタ、豚、玉葱、杓苳草、モヤシ、人参、ケチャップ、ハツルル、ピーナッツ、コーヒーゼリー				牛、豆腐、玉葱、葱、生姜、杓苳草、人参、鯉節、ヨーグルト				鶏、ハム、ピーマン、キャベツ、胡瓜、人参、玉葱、杓苳草、マヨネーズ、プチクリム				豚、鶏卵、枝豆、ハム、豆切、葱、若布、ジャマ、梨				中華麺、ハム、鶏卵、豚、胡瓜、モヤシ、グリーンソフ、生姜、シソ			
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)
	定食	771	23.1	19.7	4.8	758	13.0	23.9	3.6	623	26.8	23.3	3.0	841	29.5	30.2	5.3	892	20.0	27.0	4.2	1081	25.5	17.6	6.3	724	25.3	16.0
夕食	あじの天ぷら		319	五種野菜と豚肉のきんぴら		290	油淋鶏		773	ハンバーグ ケチャップソース		288	焼き餃子		242	鶏の塩麴唐揚げ		346	麻婆茄子		422	五目巾着の煮物		82	春雨スープ		21	
	大根ときゅうりのキムチ和え		17	選べる小鉢		128	かぼちゃのあんかけ		73	切干大根の炒め煮		49	厚揚げとじゃが芋の韓国風煮		90	ポテトサラダ		87	ライス		437	椎茸と人参のおすまし		7	ライス		437	
	ライス		437	ライス		437	ライス		437	ライス		437	ライス		437	ライス		437	ライス		437	ライス		437	ライス		437	
	にらと卵のスープ		21	もやしと人参のスープ		12	白菜と麩のおすまし		9	たまごスープ		21	野菜中華スープ		11	椎茸と人参のおすまし		7	春雨スープ		21	春雨スープ		21	春雨スープ		21	
材料名	アジ、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、大根、胡瓜、トマト、白菜、ニラ、ジャマ				豚、牛蒡、人参、玉葱、パプリカ、グリーンソフ、モヤシ				鶏、南瓜、かぼ、葱、生姜、キャベツ、人参、貝割れ大根、玉葱、杓苳草、白菜、巻麩				豚、鶏、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、葱、油揚げ、切干大根、ケチャップ、ジャマ				豚、厚揚げ、ジャコ、芋、キャベツ、人参、貝割れ大根、玉葱、白菜、水菜、ジャコ、唐辛子				鶏、鶏卵、ジャコ、芋、キャベツ、人参、水菜、玉葱、胡瓜、葱、ニンニク、生姜、椎茸、マヨネーズ、塩麴				豚、茄子、玉葱、葱、ニンニク、生姜、大根、人参、五目巾着、キャベツ、春雨			
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)
	定食	794	35.2	21.5	4.4	867	25.2	25.4	2.6	1292	42.5	68.7	4.3	795	24.7	20.4	4.3	780	22.6	15.4	3.6	877	36.0	27.8	3.4	962	28.1	35.7

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。